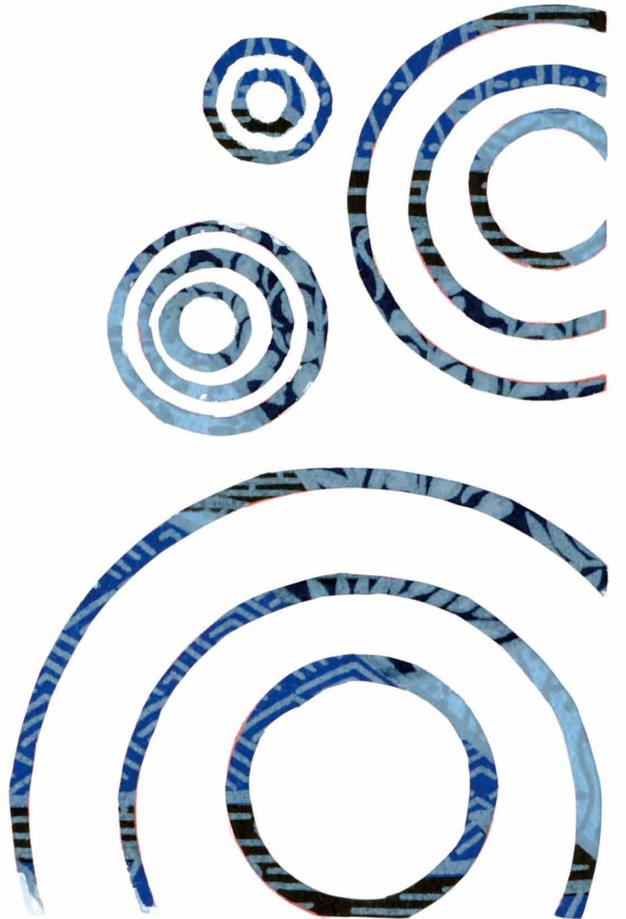


総勢

猫しんとてかき



vol. 2

ごあいさつ

コロナ禍をつなぐりのチャンスに

「こんなに長く続くとは・・・」。新型コロナウイルスの感染が世界中に広がって2年。その感染はウイルスの変異株の登場により益々勢いを増しています。このような状況にあって、今年度の岡谷市PTA連合会の活動も多くの制約を受けています。

そんな中でも、子どもたちが笑顔を絶やすことなく、健やかに育ててほしいとの思いから、各校のPTA会長さんたちが中心になって、今年も「親子でチャレンジ集」を作っていただきました。このチャレンジ集には、「コロナに負けずに明るく過ごしてほしい」「未知なことへのチャレンジ心を忘れず、たくましく育ててほしい」という熱い願いが込められています。一つでも、二つでも、興味のあるテーマからぜひ親子で挑戦をしてみましょう。親子のつながり、絆を深めるチャンスとしてぜひ活用していきましょう。

制作の意図に賛同し、ご寄稿いただきました皆様に心より感謝申し上げますとともに、企画・編集にご尽力いただきました市PTA連合会の千代隆司様はじめ、各校PTA会長の皆様に心より敬意を表します。

岡谷市立川岸小学校 校長 小口 貴一郎

楽しむことにチャレンジ

楽しみにしていた家族の旅行、楽しみにしていた学校の行事、地域のレクリエーション、お祭り…大人も子供もどれだけの我慢をしてきたことでしょうか？

今は我慢をすることが普通になってきました。ただ、我慢が『あきらめ』になることだけはイヤだ！そういう子供たちにはなってほしくない。

我慢の毎日のなかでもできることはある！楽しみ方は必ずある！出来ることを前向きに探せば、必ずワクワクやドキドキをすることができると思います。

新しい何かにチャレンジすることはめんどくさい、と思うかもしれませんが。でもそのめんどくさいを乗り越えて行動した人には、成功しても失敗しても、心で感じる何かがあるはずです。

ぜひ、親子や友達とチャレンジして、心で感じるその何かをいっぱいゲットしてください！

チャレンジ集の発行にご賛同、ご協力いただきました地域の皆様、各校PTA会長、岡谷市、各企業の皆さま、お力添えいただきました全ての皆さまに、心より感謝申し上げます。

岡谷市PTA連合会 会長 千代 隆司

も く じ

テーマ	所 属	難易度	所要時間	ページ
スマホで作るASMR	岡谷西部中学校PTA	★★	20分～	4～5
学校の環境美化にチャレンジ	岡谷南部中学校PTA	★	15分～	6～7
審判に挑戦	岡谷北部中学校PTA	★	1分～	8～9
苔玉作りにチャレンジ	岡谷東部中学校PTA	★★	40分～	10～11
家の中でできる風船バトミントン	岡谷田中小学校PTA	★	3分～	12～13
透明なしおり作り	岡谷川岸小学校PTA	★	30分～	14～15
オリジナルステッカー作りに挑戦	岡谷長地小学校PTA	★	30分～	16～17
割りばし輪ゴム銃にチャレンジ	岡谷神明小学校PTA	★★	30分～	18～19
親子で焚火	岡谷湊小学校PTA	★★	120分～	20～21
親子でクッキング	岡谷上の原小学校PTA	★★	15分～	22～23
手打ちうどんをつくってみよう	岡谷小井川小学校PTA	★	60分～	24～25
学校給食おすすめレシピ	岡谷東部中学校 教諭 大槻昌美先生	★	15分～	26～27
バスボムを作ろう	岡谷川岸小学校 教諭 濱家厚先生	★	10分～	28～29
ツツジの挿し木を作ろう	岡谷西部中学校 教諭 吉岡晴信先生	★★	60分～	30～31
切り絵に挑戦しませんか	諏訪地区PTA連合会事務局 齊藤寿清	★★★	90分～	32～33
親子で始めようSDGs	岡谷市PTA連合会子育て委員会	★★	30分～	34～35
座禅に挑戦	岡谷市PTA連合会会長 千代隆司	★	20分～	36～37
新聞作り	岡谷市民新聞社	★★	60分～	38～39
お菓子を作ろう	有限会社ヌーベル梅林堂	★★	60分～	40～41
おんべ作り	中央印刷グループ	★★	60分～	42～43
環境のこと・エコポップ紹介	岡谷市・エコPOP			44～45
新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書	諏訪中央病院			46～47

表紙題字デザイン：川岸小学校 教諭 小林健太郎先生



岡谷市ホームページより本書のPDFをご覧になれます。

スマホで作る ASMR

エイエスエムアール

ASMR (エイエスエムアール) とは「Autonomous Sensory Meridian Response」の略語です。人が聴覚や視覚への刺激によって感じる、「心地良さ、脳がゾワゾワするといった反応・感覚」などを指します。今普及しているスマートフォンを使って、簡単に音声と動画を取ることができます。お子さんと一緒に気軽に身の回りの音を楽しんでみませんか？

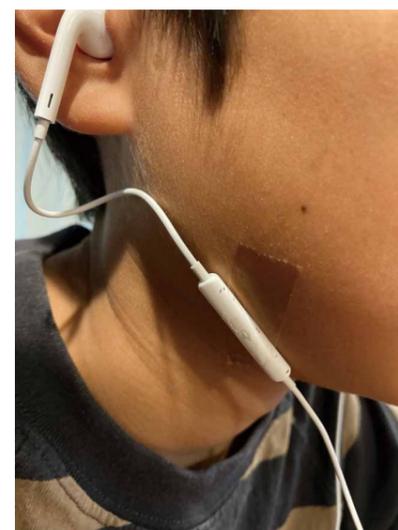


岡谷の食文化として有名なうなぎ。今回はカルシウムたっぷりの「うなぎの骨せんべい」をポリポリ食べる音を録音してみたいと思います！

用意するもの



- スマートフォン・・・動画を撮影できるもの
- イヤホンマイク・・・マイクがケーブルの途中についているもの
- スマホスタンド・・・なければ何かに立てかけても OK です。
- セロテープ・・・剥がしやすいテープなら何でも OK です。
- 音を録音したいもの・・・色んなものでチャレンジしてみよう！
- 動画編集アプリ・・・無料のもので OK です。



1 スマホにマイクを繋ぎます、食べる音が大きくなるようにマイクをセロテープで固定します。



2 スマートフォンをスタンドに固定して、撮影する動画に映る範囲を決めます。



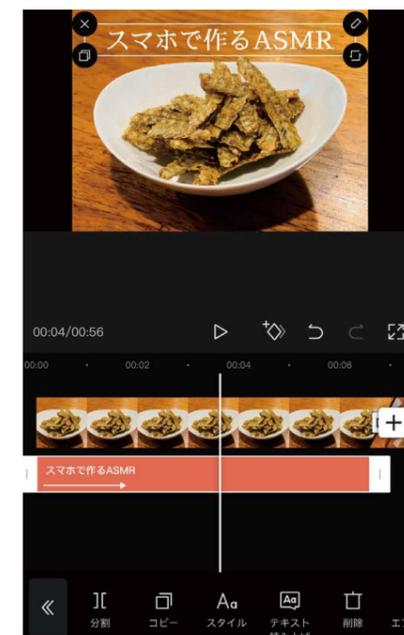
3 準備が整ったら録画ボタンを押して撮影開始！



4 周りの音が入らないようにして、食べる音だけを録音します。「ガサガサ」と音が入ってしまうので注意しましょう！



5 撮影した動画をチェックしましょう。音や、アングルなどを確認して気に入らなければもう一回チャレンジ！



6 動画編集アプリでタイトルを入れたり、長さを調整したりします。気に入った編集ができれば書き出しましょう。
※今回使用したアプリは「CapCut」という無料アプリを使用しました。

7 動画の完成！！撮影した動画をご家族と一緒に楽しみましょう！今回撮影した動画は右下のQRコードを読み込んでご覧いただくことができます。



注) 動画の投稿は思わぬトラブルにつながる場合があります。SNSなどに動画の公開を検討する場合は、十分に内容に注意し、お子様の安全を守る様に心掛けましょう。

製作者 岡谷西部中学校 PTA

学校の環境美化にチャレンジしよう

岡谷南部中学校とPTAの協力

1. 目的

諏訪湖に近い学校であるので、諏訪湖を愛し、地域を愛する心を育てるために学校水族館を作り運営しよう。

2. 具体的活動内容



SDGs14 海の豊かさを守ろう

- 本年度はコロナ禍のためできなかったが、諏訪湖美化清掃を行う。
- 淡水魚 諏訪湖にいる魚を育てる。
- 毎日生徒による餌やり・水槽清掃 魚の健康状態を見る。



SDGs15 陸の豊かさも守ろう

- 魚を育てることにより、魚が安全に住むことのできる水の状態を知ることができる。
- 生き物を育てることにより、命の大切さを学ぶことができる。
- 釜口水門の魚道や水質・水量にも目を向けることのできる生徒

(このようにSDGsとの関連もつけることにより、人類がこの地球で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき目標にも意識することができる。)

- 水槽の温度の維持・・・水温が高すぎると水質も悪化する可能性がある。
酸素濃度も変わる可能性がある。
- 魚の性格を見る・・・一緒に水槽に入れることができるか。
突っつき合ったりいじめている魚がいるか。
- ブラックバスが一匹紛れていたため分けて育てている。
- 病気の魚をケアする。(命の大切さを知る。)

3. 実際の水槽の様子



4. PTAの協力

PTAとしては、魚の供給と水槽の設備の協力を行う。
また病気の魚のケアとして薬品の購入も行う。
(PTAも参観日等学校に訪れた時、水槽を見て和やかな気持ちで参観日を迎えることができる。)

資料提供 岡谷南部中学校&PTA

おうちでスポーツの審判をやってみよう

みなさんは、2020年東京オリンピックをおうちでみましたか？
各競技、素晴らしいプレイを見ることができたと思います。
そして、その画面には選手とともに、審判も映っていましたね。
選手がよいプレイをするためには、審判も必要です。
みなさんも、おうちでスポーツ観戦をしながら、審判をやってみましょう。

準備すること まわりにぶつかるものがないか確認して安全にできるようにしましょう。
サッカーはイエローカードに似た黄色の紙を準備しましょう。

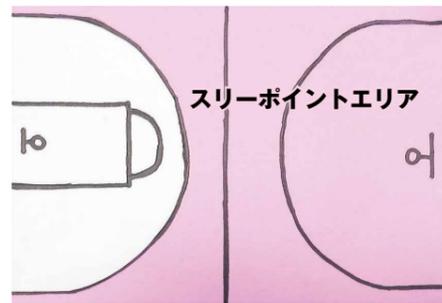
バスケットボールのスリーポイント（3点シュート）をジャッジしてみよう。

スリーポイントエリアからのシュートが成功すると3点が入ります。
3点入るプレーなのでとても盛り上がる場面です。

- ①選手がスリーポイントエリア内(下図Aのピンク色の部分)からシュートを打ったら(写真A)の様に片手を挙げます。指は3本たてます。
- ②シュートが入ったらもう片方の手も同じように挙げて(写真B)、スリーポイントが成功したことを示します。

テレビ画面に映る審判と一緒にやると、とても盛り上がります。

下図A



チームが攻撃する方向

写真A



写真B



岡谷ミニバスケットボールクラブ 田中 晃司コーチ

サッカーの試合でイエローカードを出そう。

イエローカードは危険なプレーをした選手や非紳士的行為を行ったチームスタッフに対して提示されます。
主審が笛を吹いてイエローカードを出したら、(写真C)のように、一緒にカードを出します。
(写真D)のように選手の背番号、時間、チーム名、反則の種類を記録します。

写真C



写真D



Laule FC <https://laule-fc.com/> 代田 敦資コーチ

野球のストライクのジェスチャーをしてみよう。

オリンピックやプロ野球を見ていて気付いた方もいると思います。
野球のストライクのジェスチャーにはいろいろなポーズがあります。
選手の皆さんも頑張っていますが、審判の方々も試合を盛り上げるために工夫しているようです。
そんなジェスチャーと一緒にやって、盛り上がってみましょう。

基本のストライクジェスチャー



両手はぐうにして肘が90度になるようにまげる。拳の側面は正面に向ける

卍



体が「卍」にみえるようにひねるポーズ

弓引き型



両腕を前に出した状態から片方を手前に引く

パンチ型



横にパンチするように

ピッチャーの投げた球がストライクだと思った瞬間、ポーズを決めて「ストライク」とコールしてみよう。

その他にも、いろいろなスポーツの審判に注目してルールを学んでみてください。
おうちでのスポーツ観戦がより一層楽しくなります。

カンタン・爽やか まんまる苔玉



見た目もキュート!苔玉って?

植物を土とコケでまとめた、かわいらしい鑑賞方法です。小さいモミジの苗木で和モダンな雰囲気や、アイビーなどミニ観葉植物を苔玉仕立てにして楽しめます。
オナもコドモも楽しめる、オシャレなドロダンゴ! さあ始めましょう!

【材料】

- ・赤玉土(小粒)・鹿沼土・ピートモス それぞれオナの手で2つかみ程度。
- ・お好みの植物
- ・水苔(乾燥した白い苔)もしくはハイゴケ(緑の生きている苔)か 自生しているその辺の苔。
- ・木綿糸 ・切って広げたビニール袋



一度にお水を入れると、泥水になっちゃうよ!

1.土作りから玉作り

用意した土に少しずつお水を加えながら混ぜ込みます。土の粒がだいたいなくなるくらいまで良くこねるのがポイントです。軽く握ると2~3滴染み出す程度の水量です。こねた土をボール状にまとめて、用意したビニール袋じょうで平たくつぶします。苗をポットから出し、土を軽く落とします。ここで苔玉全体の大きさが決まります。苗の大きさにもよりますが、ピンポン玉くらいが目安です。そのまま苗をつぶした土の中心に置き、ビニール袋ごと包み込みながら、おにぎりを握る要領で形を整えます。

ビニールごと、キュッと固めに握ります



こんな感じ!



2.苔を貼って仕上げる



玉の周りに、土が見えないよう隙間なく貼り付けていきます。今回はその辺に自生している苔を使いました。

よく見ると、すぐ近くにあるもんですよ!

*水気のある排水溝やアスファルトとかね。

隙間なく丁寧に包むのがポイントです。

軽く押さえつける感じで握りながら貼り付けます。隙間や、苔が薄い部分があると、お水を上げる時に、そこから崩れてしまいます。

隙間なく苔を貼り付けたら、木綿糸でぐるぐる巻きに。最後結べるように、糸の結びしろを残しつつ巻きつけます。苔が剥がれ落ちないように、いろんな角度からぐるぐる巻きにします。

木綿糸を苔に近い色を選ぶと、ぐるぐる巻きにしても糸が目立たずにいいよ!



3.管理の仕方

明るく風通しの良い室内か、屋外の明るい日陰に。直射日光はNGです。手に持った時、乾いて軽くなる前にお水をあげます。バケツにドボンっと1分くらい。長く沈めると土が溶け出してしまう。



家の中でできる風船バドミントン

用意するもの

・風船

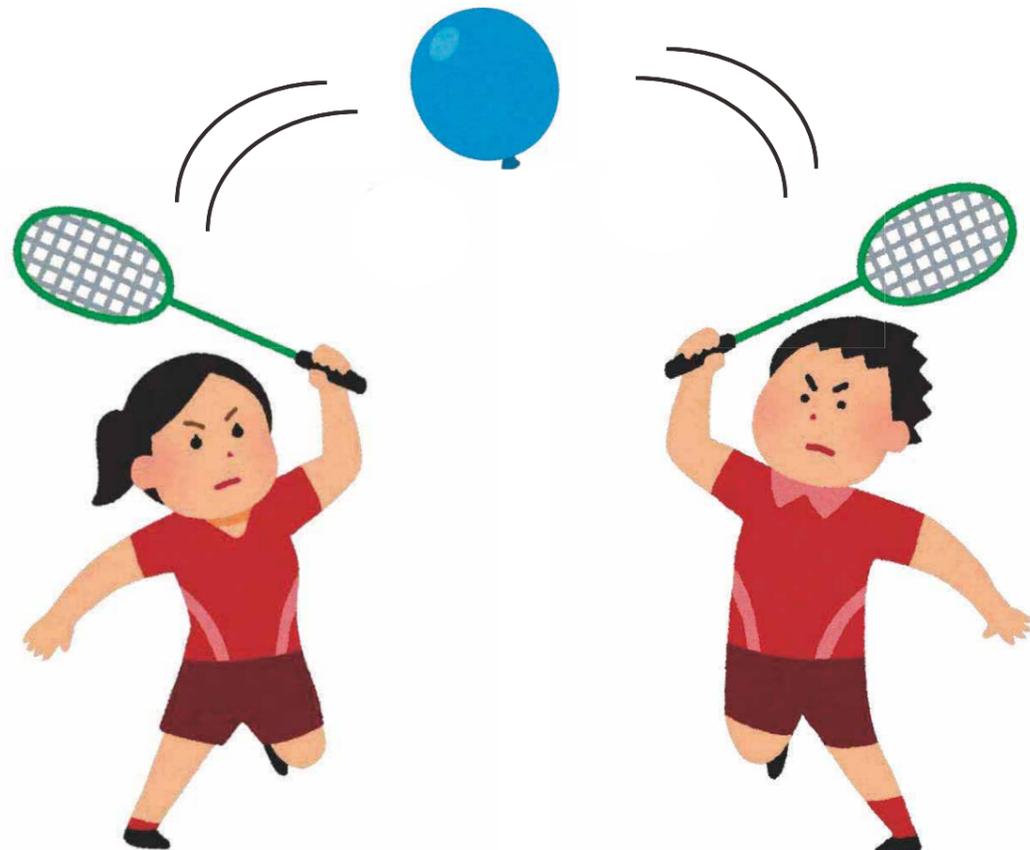


・ラケット



遊び方

部屋の中でバドミントンのシャトル(羽)の代わりに風船を打ち合うだけ！ 風船を床に落とした人の負け



ラケットがないなあ・・・という場合

家の中でラケットの代わりにないような物を探してみましょう
例えば・・・



注意：相手に当てたり、叩いたりしないようケガに気を付けてください。

床に敷いた布団の上に座って風船を打ち合ってもいいかも？
(布団から立ち上がったら負け)



他にも風船を2個に増やしたり、二人対二人などいろいろなルールを考えて遊んでみてください

小学校時代は岡谷小、中学校時代は岡谷西部中に通いました。今回いつも家族でやっている遊びを紹介させていただきました。
簡単なのでぜひチャレンジしてみてください。なるべく風船を大きく膨らますと盛り上がりますよ！

作成：岡谷田中小学校 PTA 会長 林 宏幸

透明なしおり作り

＊材料



- ・手貼りラミネートフィルム (100均)
- ・写真光沢紙 L判 (インクジェット用)、写真
- ・リボン (細め)
- ・お好みで… 色画用紙
マスキングテープなど

＊必要な道具

- ・カッター もしくは ハサミ
- ・定規
- ・穴あけパンチ

＊作り方

1 好きな画像・写真などしおりのサイズにし、写真光沢紙に出力。



2 写真より一回り大きいサイズにラミネートフィルムを切る。

3 ラミネートフィルムの粘着面に写真のプリント面を張る。
ポイント：ものさしなどで空気をしっかり抜く。



4 写真のうらの紙をはがして薄くする。



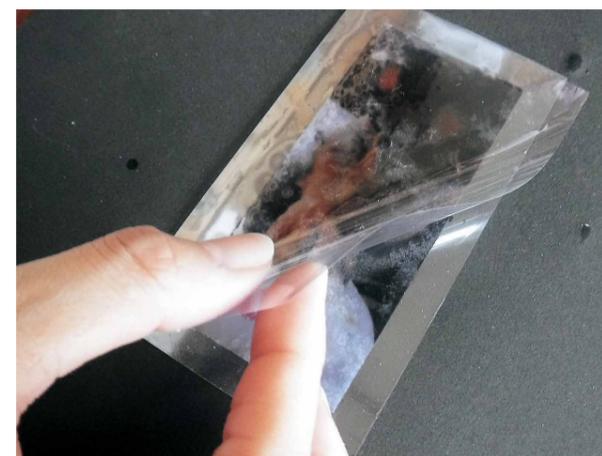
5 水につけ紙をすべてはがす。
ポイント：手早くやらないとインクが薄くなります。



6 全てはがしたらインク部分だけ残るので、水気をきって乾かす。



7 ラミネートフィルムの粘着面に残りのフィルムを張ったり、色画用紙を張ったりお好みでアレンジ。



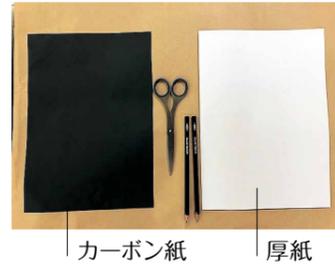
8 マスキングテープやリボンで飾り付けし完成。



オリジナルステッカー作りに挑戦

本年度で卒業生にステッカーを送り4年目になります。少しでも交通に関心を持ちどこにでも貼ってもらえる事を思い子供と作り初めました。
 毎年卒業生からお返しの御礼に手紙や手作りポーチなどをもらいとてもステッカー作りが子供と一緒に作る為楽しくなりました。
 今回は毎年制作している交通安全ステッカーのとても簡単な作り方と他のデザインの作り方を紹介したいと思います。(とても費用も安く簡単に作れます)

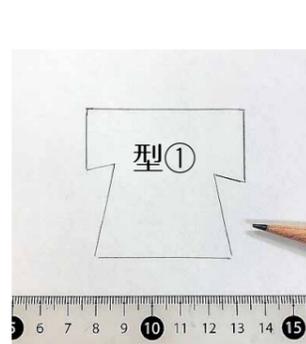
用意する物



作り方 2パターン

まず自作制作の良いところはほとんどがフリーハンドで描き、はさみやカッターで形に切る所です。今はパソコンなどで簡単に作れるステッカーですが自作なりの良さや楽しさや工夫により色々なデザインのステッカー作りが出来る為とてもお勧めです。

例①毎年卒業生に送っているステッカー



- 鉛筆でデザインを書き型を作ります。
- 少し厚紙のほうが良いと思います。



- 厚紙なのでカッティングシートの裏側にあてて鉛筆などで周りをなぞります。
- その後ははさみで切り抜きます。

例②カーボン紙による色々な形のステッカー



カーボン紙
カッティングシート

毎年のステッカー



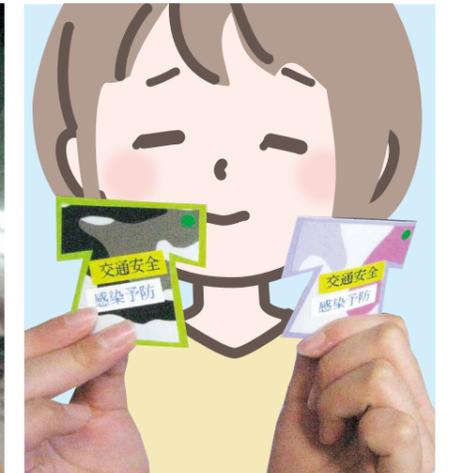
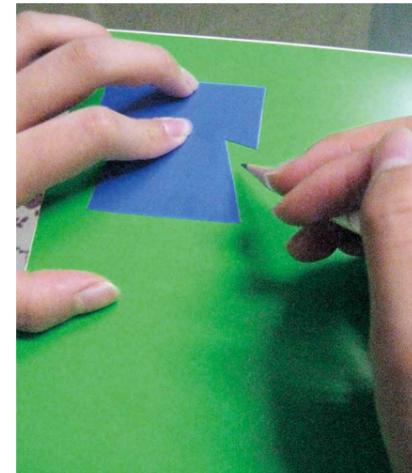
交通安全 感染予防) ネームランドで作成

卒業おめでとう



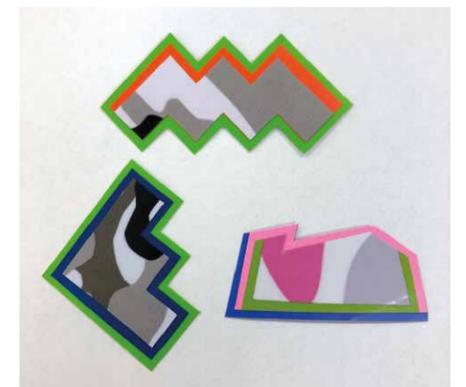
学校法人に人数分渡します。
↓
卒業式の日子ども達へ

制作中の写真

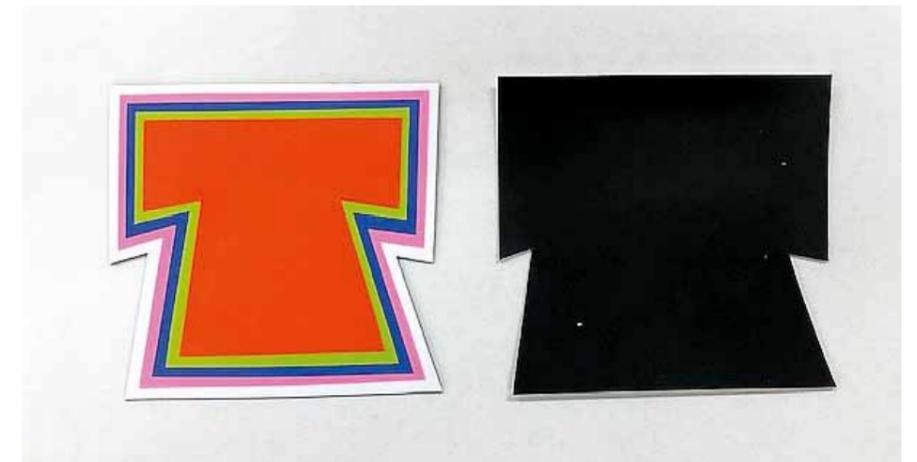


自作制作での楽しい所

①何枚でもいろいろな色を重ねてもOKです。



②マグネットを使いカッティングシートをはる事により、自作マグネットも作れます。(いろいろなデザインにもOK)



材料に使うカッティングシートは種類豊富なミキプリントさんへ
 諏訪市末広 2-11 常時 50 ~ 60 種類あります
 TEL・FAX (0266) 57-4733

簡単に作れますので是非チャレンジしてみてください

長地小学校 PTA 会長 高橋 輝之

わりばし輪ゴム銃作りにチャレンジ

用意するもの

- わりばし 5膳
- つまようじか竹ひご 1本
- きりなど穴をあけるもの
- ハサミ、ニッパー、のこぎりなど
- 木工用ボンド

あると便利

- ゼリー状瞬間接着剤
ボンドは乾くまで時間がかかるため補助として
- やすり
切断面をきれいにします

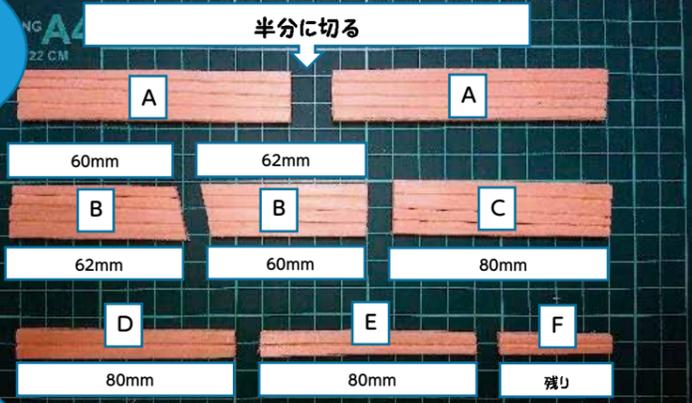


パーツを準備しよう

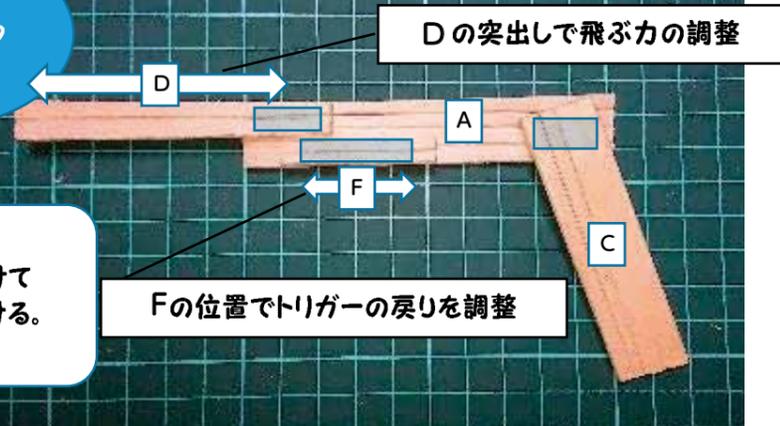
たがいちがいに2膳のはしをボンドで固定する。(板にする)×2セット

わりばしのわれ目はあらかじめボンドで固定する。

パーツを切断しよう



パーツを組み立てよう ①



パーツを組み立てよう ②

Eはボンドで固定せず
●の位置にA×2とEにきりで穴をあけ
つまようじを入れ
Aの穴にボンドをつける
Eは動くようにする

もう1枚のAを上からかさねる

B2枚でCをはさむ

●の位置は割れていないところがよい

上から見るとこんな感じ

仕上げをしよう

のところに切欠けをいれてゴムをひっかける

ここをななめにきると尚よい

完成!!

遊んでみよう!



おやくそく
人や動物に向けて
うたないでね

神明小学校 PTA 会長
副会長

吉田 敦 (製作)
宮坂 浩治 (原案)

親子で！ 焚き火（ファイヤースターター編）

自然災害の多い昨今、もしもの時へ備えてみてはいかがでしょうか？
 今回のチャレンジでは小学一年生の我が息子にファイヤースターターで焚き火に挑戦してもらいました。

<ファイヤースターターとは？>

ファイヤースターターとは、「ロッド」と呼ばれる金属製の棒と、ストライカーと呼ばれる火打ち石の役割をする金属製の道具がセットになったアイテムです。メタルマッチといわれることもあります。

ストライカーでロッドを削り、金属の粉を火種となる紙や木くずの上にかけておき、その後ストライカーでロッドを勢いよく擦って火花を散らすだけで簡単に着火できます。

ロッドとストライカーがあれば火を起こせるため、ガスなどの燃料を必要としません。また、ロッドは1~3万回程度削れるため、長期間使用できます。さらに、湿気や雨などに強く、万が一濡れてもしっかりと拭き取ればすぐに使用できるのも利点です。



<用意する物>

- ・脱脂綿or麻ひもorティッシュ
- ・ファイヤースターター
- ・焚き火台
- ・落ち葉
- ・落ちていた枝
- ・消化用の水（もしもの時に備えましょう）



落ち葉、枝拾い



焚き火台、ファイヤースターター、脱脂綿を準備



着火剤となる落ち葉
特に杉の葉はよく燃える



拾った枝を3種類の太さに分けておく
火起こしの際は細い枝からくべて行き、火を持続させる事がポイント！



ファイヤースターターとは？を参考に、脱脂綿に火を付ける



火の付いた脱脂綿を着火剤の上に置き慎重に空気を送る



火が付いたら着火剤にしっかりと火が移るのを待ちます
慌てて枝をくべないこと！



着火剤に火が移ったことを確認したら細い枝をくべる



細い枝に火が付いたら続いて中太枝を投入、空気の通り道が出来るように枝を配置しよう



炎が安定するまでしばし観察
むやみに枝をいじったり、空気を送りすぎないように注意



炎が安定したら太い枝をくべてクライマックスへ！



中太枝をくべた時と同じく空気の通り道が出来るように枝を配置しよう



炎が落ち着いて熾火になったら仕上げは調理(^_^)



<片付け・消火方法>
 ①炭が燃え切って白い灰になるまで待ちます
 （炭が燃え尽きるまでには2~3時間程度かかります）
 ②すぐに火を消したい場合はバケツに水をため、火箸で炭を少量ずつ水の中へ入れて中まで水が浸透して冷えるまで放置して下さい
 （表面だけ濡れていても中の方でまだ火がくすぶっている場合があるので、慎重に時間にゆとりをもって行いましょう）
<灰の処分方法>
 自治体にもよりますが、基本的には燃えるゴミとして処分します

<焚き火の注意点>

焚き火をする場所選びには注意が必要です。
 周辺に燃えやすいものがない場所、火の管理がしっかりできる場所を選びましょう。

<火育、火を取り扱うという教育>

日常の暮らしの中で火にふれる機会が少なくなっていると感じます。
 子どもに火を扱わせることは、怖い・危ないと思う方も多いと思います。
 しかし、その扱い方を子どものうちにきちんと知ることは大切だと思います。
 現代は、仏壇や神棚のろうそくに火を灯すといった経験も少なくなっています。
 マッチを擦ったことすらない子どもが多いと思います。
 我々の子供たちが、火に触れる中で火について正しく学び、扱い、そして火がもたらす恵みを楽しむ体験を通して、災害時に生き抜く力や生活を豊かにする力を育てることが出来ればと考えています。

地元の食材を使って親子でクッキング レシピ

県、内外でも生産されているが諏訪地域で有名なのが穂沢のトウモロコシ。
強い甘みが特徴で、色々な料理に合う。



焼きもろこし レシピ

(材料) もろこし人数分
醤油 大さじ一杯(もろこし一本分)
みりん 小さじ一杯(〃)
料理酒少々



(作り方)

- ① もろこしは皮を剥かずラップに巻き電子レンジで3分程度過熱。
- ② 粗熱をとったらフライパンで中火で焼く。
- ③ 焼き始めてすぐに上記材料で味付けをする。
- ④ 軽く焼き色がついたら完成。

ポイントは皮を剥かずに電子レンジで加熱する事(トウモロコシの旨味が逃げないため)
大人向けのアレンジで②の前にガーリック、バター、鷹の爪少々を加えて焼いてもOK。

夏野菜の一つ、県内北信地域での生産が多いが
諏訪地域でも美味しい物が採れる。



ズッキーニのチーズ焼き レシピ

(材料) ズッキーニ人数分
とろけるチーズorクラフトチーズ適量
オリーブオイル 大さじ一杯
塩コショウ お好みの加減で



(作り方)

- ① ズッキーニを5mmくらいの厚さで輪切りにする(食感を楽しむため)
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し温まったら弱火～中火にする。
- ③ ズッキーニを敷いていき塩コショウを振り炒める。
- ④ ズッキーニの両面に焼き色がついたらチーズを入れ弱火にして蓋をする。
- ⑤ チーズが溶けたら完成。

ズッキーニの厚みは食感重視ですが、各家庭食べやすい厚みで。

県内全域で生産されている信州産の豚肉、信州ポーク
適度な脂肪分があり甘みがあるがあっさりしているのが特徴。



信州ポークの冷しゃぶ レシピ

(材料) 信州ポーク 人数分
白菜 お肉に合わせた量
水菜 お好みの量で
ポン酢 市販の物でOK

(作り方)

- ① 白菜はざく切り、水菜は5cmくらいの大きさに切っておく。
- ② 沸騰したお湯に豚肉を入れ茹でていく(お肉から出る灰汁は丁寧に取り)
- ③ お肉が茹で終わったらすぐに冷水でしめる。
- ④ お肉を冷水でしめている間に白菜、水菜を軽く茹でる。
- ⑤ 白菜、水菜が茹で終わったらお皿に白菜を敷き豚肉の水気を切って白菜の上に乗せる
その上に水菜をのせポン酢をかけて完成。

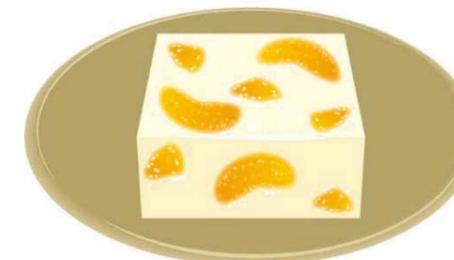


白菜や水菜も長野県産で美味しい物が出回っているので全部の食材を地元食材で揃えてみるのもOK。

信州の気候により生産の合う寒天、ヘルシーで健康にも良い。

ヨーグルト寒天 レシピ

(材料) 角寒天 1本
水 250cc
牛乳 250cc
ヨーグルト 250g
砂糖 100g
お好みのジャム 適宜



(作り方)

- ① 寒天は洗って水に浸しておく(1時間程)
- ② 寒天をよく絞り細かくちぎって分量の水と牛乳で煮溶かす、(牛乳が入っているので弱火で煮溶かす)
- ③ 寒天が溶けたら砂糖を入れよく溶かす。
- ④ ボールにヨーグルトを入れ③の寒天を少しずつ入れ混ぜる(数回に分けて入れ混ぜる)
- ⑤ ④の粗熱がとれたら、お好みのジャムを混ぜ型に流し入れる。

作成 上の原小学校PTA

手打ち!?!うどん

をつくってみよう!



◆うどんとは

誰もが知っているうどん。実は、うどんの起源は中国です。日本には奈良時代に渡来されたとされており。さらに、中国からシルクロードを西に渡って伝わり、イタリアではパスタになったそうです。うどんとパスタの歴史を辿れば中国に行きつく。原料も同じですが、起源も同じなのは意外に感じるかもしれません。

うどんを文字に起こせば、「小麦を食塩水でこね、薄く延ばして細く切った麺」といった無味乾燥な食品ですが、日本でも様々な郷土料理として楽しまれています。普段は、乾麺やゆでうどんなど普段気軽に楽しめるうどんを手作りしてみました。

◆材料

小麦粉 300g
(中力粉や強力粉をお好みで)
水 150cc
塩 9g
打ち粉 適量 (片栗粉)



◆作り方

①混ぜる

まずは食塩水を作ります。小麦粉をボールに入れます。小麦粉の上に1の食塩水を2/3ほどまわし入れ、手で手早くかき混ぜます。全体になじんできたら残りの食塩水を加え、さらに混ぜます。あとでまとめづらくなるため、ダメにならないようすばやく丁寧に混ぜた方がいいみたいです。全体がしっとり、そばろ状になり、黄色っぽくなってきたらOKです。



②こねる

生地に体重をかけながら20~30回押し、生地が平たくなったら、三つ折りに、折り目の反対側を上にして、さらに押し、平たくなったらまた三つ折りに、この作業を2、3回繰り返すと、生地がかなり固くなり、表面のひび割れが減ってなめらかになるようですが、「足踏み」がおすすめです。ビニール袋の中に生地を入れたら、足の裏で生地を小刻みに踏み、平たくなったら三つ折りにして、また踏みます。



③ねかす

丸くまとめた生地を乾燥しないようにビニールに入れて常温で寝かせます。(1時間~2時間)



④伸ばして切る

伸ばして折りたたんで細く切る。1人前に分量を分けたら打ち粉をかけて、麺をほぐして完成。手作りなのでお好みの太さを試してみよう。



⑤ゆでる

大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かして、10分くらいゆで上げます。ゆで上がった麺は手早くザルにあげ、流水で洗います。ザルにとるときは熱湯に注意してください。



◆おわりに

普段、気軽に食べられるうどん。一から作ってみると、時間もかかりとても大変(;´Д`)乾麺やゆでうどんなど、現代の便利さに改めて、感謝の念を抱けるかも!



製作者 小井川小学校PTA