

【11月・12月】群馬県産小麦「ゆめかおり」を使用した料理研修会を開催しました

令和3年11月26日と12月1日に群馬県より配布していただいた県産小麦「ゆめかおり」を使用した料理研修会を開催しました。

1、研修の目的

- (1) 技術を習得し、次世代へ伝える。
- (2) 地産地消活動の取り組み。

2、内容

群馬県より配布していただいた県産小麦「ゆめかおり」はパン用・中華めん用硬質小麦品種です。そのため、安中生活研究グループ連絡協議会ではラーメンとパンの料理研修会を開催しました。

ラーメンは昔、農家で使っていた家庭用製麺機で薄くのして麺を作ることができました。また、パンは会員さんから30分でできるパンのレシピを教わりました。



家庭用製麺機を使用した麺づくりの様子



完成したラーメンとパン

昔懐かしい重曹麺（ラーメン）

<材料>（3人分）

A	小麦粉	300 g	}	ふるいにかけておく
	重曹	25 g		

B	水	140 cc	}	塩水を作っておく
	塩	小さじ 1/2		

<作り方>

- ①AとBを、うどんと同じようにこねる。
- ②ラップをかけ、少しねかせると良い。
- ③家庭用製麺機で薄くのして、ラーメン生地を作る。
（製麺機がない場合は、めん棒でのして包丁で切る。）
- ④食べる直前に、熱湯で茹で水を切り、ラーメンどんぶりへ入れる。
（ラーメンの作り方と同じ。）

1、和風ラーメンのスープ

<材料> (3~4人分)

	水	1.5ℓ	} 予め鍋に入れて浸しておく
A	煮干し	50g	
	干ししいたけ	10g	

<作り方>

- ① Aを火にかけ、煮立ったら中火にし、少し煮出し、かつお節を加えて、一度煮立て火を止める。
- ② 煮汁をざるでこす。
- ③ ②に醤油(100cc)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ1)、こしょう(少々)で味付けし、味を調える。
- ④ ねぎ、ほうれん草、なると等をトッピング。好みでごま油、ラー油等を加えると良い。

.♪。★°.*♪*.♪。★*°.*♪*.♪。★*°.*♪*.♪。★*°.*♪*.♪。★*°.*♪*.

2、ラーメンスープの作り方

<材料> (4人分)

	水	1ℓ (1,000 cc)	}
	とりがらの素	大さじ3	
	本だし	小さじ1.5	
A	めんつゆ	大さじ3	
	とりのもも肉	1枚	
	こしょう	少々	

<作り方>

材料Aを全部鍋に入れ、とり肉に火が通れば出来上がり。

30分でパン レシピ

<材料>

強力粉	300 g
ドライイースト	小さじ2 (6.6 g)
砂糖	大さじ2 (30 g)
牛乳	200 cc
バター	30 g

<作り方>

- ①牛乳とバターをボールに入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ②砂糖とドライイーストを入れて混ぜる。
- ③強力粉を入れる。
- ④フォークなどで混ぜる。(ヘラでも良い。)
- ⑤まとまってきたら手で押し混ぜる。
- ⑥粘りが出てくるまで1分間混ぜる。
- ⑦電子レンジ(600W)で20秒加熱する。(ラップはかけなくて良い。)
- ⑧生地を8等分に切る。(打ち粉をすると切りやすい。)
- ⑨折りたたんで成形する。
- ⑩クッキングシートを鉄板に敷いて⑨をのせる。
- ⑪強力粉をふりかける。
- ⑫ふんわりラップをかけておく。
- ⑬オーブンを200°Cに余熱し、そのオーブンの上に鉄板をのせておく。
- ⑭200°Cのオーブンで10分焼いて出来上がり。

※中にあんこを入れたり、表面に卵黄を塗ってもおいしいです。

※使用する機械や好みに合わせて、焼き加減を調整してください。