



北名古屋 麺 友 会

麺作りなどを通じた地域福祉活動

代表者 井上 重幸 携帯 090-2288-1699



令和 4年7月10日 作成

活動日時 (定例会)	毎月第2. 第4水曜日	人参とほうれん草で仕上げた 『きたなごうどん』 が出来上がり！
	(上記以外の曜日でも活動します)	
活動場所	もえの丘 栄養指導室	
会員数	13 名	
設立年月日	平成25年2月1日	

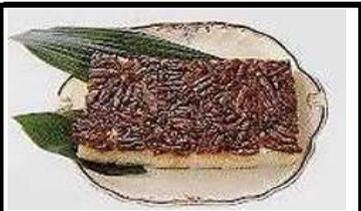


2022.1.26 定例会にて撮影

主な活動内容 (只今コロナ禍で三蜜に気を付けて活動中!)

- ・手打ち麺講座の開催
- ・子ども会麺打ち教室開催
- ・社協主催麺打ち教室
- ・親子麺打ち体験道場開催。

以上のメンバーで 頑張っています。
(会員を常時募集しています)
入会をお待ちしています。



押しずし



ひきずり



みょうが饅頭



普通のきつねうどん



きたなごうどん

北名古屋市:きたなごうどん

1:きたなごうどんの開発に至るまでの経緯

北名古屋市(旧西春町・旧師勝町「今年で市制10周年」には、古くから郷土料理として「押しずし」「ひきずり」「みょうが饅頭」等がある。これらの料理は旧西春町・師勝町だけでなく、この地方に広くあった料理であり庶民に愛されてきたものである。こうした伝統のある料理も食育として重要であるが、新しく北名古屋市として、具体的に何か出来ないかとの発想から、次のような条件で献立を作成した。

- ・北名古屋市で、とれる野菜を使用すること。
- ・野菜が嫌いな子供が、野菜を食べるきっかけとなること。
- ・作ることが楽しく、家庭でも実践できること。
- ・老若男女に親しまれること。

2:献立ができるまで。

- ・比較的多く北名古屋市内でとれ、加工がかんたんで、栄養科の高い、ほうれん草を材料として決定。
- ・老若男女に親しまれる麺(うどん)に、ほうれん草を練り込む為のレシピ原案を栄養士が試作。
- ・市民ボランティアグループ(北名古屋麺友会)にレシピ原案の内容でほうれん草うどんを試作するよう依頼する。
- ・色や味等を改善する。
- ・色取りや楽しさを考え、にんじんうどんを試作し追加する。
- ・白い従来のうどんと合わせて三色うどんが出来上がる。「きたなごうどん」の名称は、「きた人が和む」にもかけている。

きたなごうどんの栄養価

通常のうどんよりカロテン(体内でビタミンAになるもの)が多くなります。

きたなごうどんの栄養価の栄養価は三色を同時に盛り付けた場合。

3:啓発

- ・食育推進計画策定部会・作て連絡会の会議で「きたなごうどん」の試食。
- ・第2期北名古屋市食育推進計画書の市の具体的な取り組みとして掲載。
- ・南小学校で学校行事に「きたなごうどん」を使用し食育教育を栄養士会が実施。
- ・北名古屋市食生活改善推進協議会に対し「北名古屋麺友会」からきたなごうどんの作り方を伝承。
- ・第2期北名古屋市食育推進計画ダイジェスト版に掲載。
- ・今後「きたなごうどん」を食育計画推進として教室等を実施。



こねる



足踏み



延ばす



切る