



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 中川成光 携帯 090-5628-9589



令和7年6月1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	17 名	
設立年月日	平成25年 2月 1日	

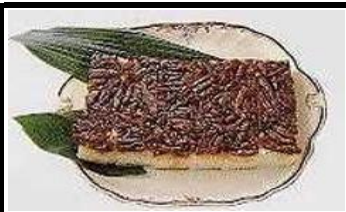


2025.5.28 定例会にて撮影

主な活動内容

- ・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、栄養価の高い、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)にレシピ原案を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」が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