



ふるさと給食だより

じご 地粉うどん



地粉とは、地元でとれた小麦粉のことです。宇佐市は大分県最大の穀倉地帯で、
作付面積・生産量ともに大分県No.1です。ニシノホシ、チクゴイズミという小麦粉の
生産が盛んです。ほかにも、まあいパンに使われるミナミノカオリなども生産されています。

おいしくたべてね!



地粉うどんを作っているのは……

宇佐市長洲の四井製麺さんです。四井製麺さんは、給食でもおいしい地粉うどんが
提供できないかと考え、小麦粉の品種を変えたり、材料の配合を変えたりと工夫を重ね、
たくさんの試作をして、給食でもおいしく食べられる地粉うどんを作ってくれました。

ねかす



生地をやわらかくするため
20分ていどねかせます。



おいしい地粉うどんができるまで

スタート

こねる

のばす



当日の朝5:30から作業開始!
まずは小麦粉と、水・塩などの
材料をまぜ、こねていきます。



何回か折たたみながら、生地を
のばしていきます。

きる



食べやすい大きさに
切っていきます。

ゴール

しめる

ゆでる



冷水で洗い、麺を引き締めます。
いっそう食感がよくなります。



たっぷりのお湯で茹でます。



うどんの栄養

うどんは、おもにエネルギーのもとになります。しっかり勉強、元気に運動するためには、
パワーの源であるエネルギーが欠かせません。午後からも授業に集中できるようにしっかりと食べましょう!