

電気通信大学で

# 一緒に小麦を育てよう！プロジェクト

2期目 第3回

みんなで味わおう！秋のほうとうづくり！  
実施報告書

## 1. はじめに

### UEC ヘルシーキャンパスプロジェクトについて

「電気通信大学で一緒に小麦を育てよう！プロジェクト」は、UEC ヘルシーキャンパスプロジェクトの一環として実施されました。キャンパスの学生・職員、地域住民を含むコミュニティの心身の健康増進と教育研究の推進を目的として、2023年10月、電気通信大学アフラックホール UEC にてキックオフイベントが開催され、プロジェクト1期目が始動しました。

### 電気通信大学で一緒に小麦を育てよう！プロジェクトとは

「電気通信大学で一緒に小麦を育てよう！プロジェクト」は、地域社会との連携を目的として企画されました。大学敷地内のガーデンで地域住民と学生・教職員が共に小麦を栽培し、参加者間の交流と健康増進を図ります。1期目のプロジェクトは2023年11月の種まきから始まり、2024年6月の収穫、10月の手打ちうどん作りまで、1年間にわたって小麦の栽培プロセスを体験しました。

2期目となる本プロジェクトでは、昨年12月に実施した「2期目第1回小麦の種をまこう」に続き、2025年6月に大豆の種まきを行い、そして今回開催した本イベントでは、小麦を活用したほうとう作りを行いました。参加者は生地づくりから麺の成形・調理までを体験し、地域住民と学生が協力しながら食を通じた交流を深める機会となりました。

本プロジェクトの実施にあたり、電気通信大学社会連携センター、UEC ヘルシーキャンパス推進 WG の協力に加えて、特定非営利活動法人ソーシャルイノベーション協奏バンク様、一般社団法人 SEEDS OF LIFE institute 様といった多くの方々にご支援をいただいております。



プロジェクトの概要

## 2. 当日の様子

### イベント概要

【開催日】2025年11月8日（土）

【会場】電気通信大学

【タイムスケジュール】

- 9:30 イベント開始・自己紹介
- 9:40 ワークショップ
- 10:00 ほうとう作り①水回し
- 10:15 ほうとう作り②生地の踏み
- 10:30 ほうとう作り③生地を伸ばす

- 10:40 野菜摂取量測定
- 11:00 ほうとう作り④生地の成形
- 11:25 ほうとう作り⑤煮込み
- 11:40 ワークショップ
- 12:30 イベント終了

本イベントには大学関係者や地域住民の皆様など約40名が参加し、幼児からシニアの方々まで幅広い年代の方が会場に集いました。参加者は5つのグループに分かれて活動しました。



クイズ大会

### ワークショップ

今回のイベントでは、ワークショップを2回に分けて実施しました。1回目は、にんじんと大根の「食べ比べ」を行い、講師よりそれぞれの品種の特徴や違いについて説明していただきました。参加者はチームごとに味や食感を比べながら話し合い、「一番おいしい」と思う品種を1つ選び、後のほうとう作りで実際に使用しました。自分たちが選んだ野菜が料理に使われることもあり、子どもたちを中心に楽しそうな様子が見られました。

2回目のワークショップでは、小松菜の食べ比べを行いました。それぞれのワークショップでは、野菜にまつわるクイズも出題され、チーム内で相談しながら答えを導く姿が印象的でした。幅広い年齢層の参加者が協力しながら取り組むことで、会場全体が和やかな雰囲気に包まれていました。



小松菜の食べ比べ



野菜についてのレクチャー

### 生地の水回し

ほうとう作りの最初の工程では、小麦粉に塩水を加えながら均一に混ぜ合わせる「水回し」を行いました。はじめはさらさらとしていた粉が、手を動かすたびに重さを帯びていく変化に、参加者からは「手触りがどんどん変わる」といった声が上がりました。生地がまとまりはじめるまでには少し時間がかかりますが、粉同士が結びつき、少しずつ「ひとまとまりになろうとする」感触を確かめながら、皆で丁寧に工程を進めました。

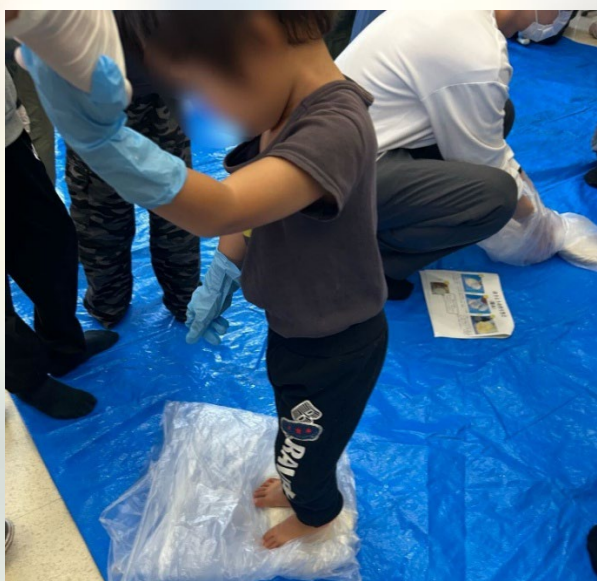


協力して生地をこねました

### 生地を足で踏む

水回しを終えた生地は、ビニール袋に入れた状態で足踏みを行いました。踏む力加減やリズムが生地の仕上がりに影響するため、チーム内で「次どうする?」「もう少し強く踏んでみよう」などと声を掛け合いながら作業を進める様子が印象的でした。

踏むたびに生地が柔らかさを増し、袋の上からでも質感が変わっていくのがわかります。初めは硬くて踏みにくかった生地が、次第に弾力を帯びていくにつれて、「さっきと感触が違う!」といった反応も聞こえました。仕上がりが目に見えない工程だからこそ、参加者ひとりひとりが手や足の感覚を頼りに変化を確かめており、協力しながら作り上げていく一体感が場に広がっていました。



頑張って踏みました

### 生地を麺棒で薄く伸ばす

足踏みを終えて柔らかくなった生地は、次に麺棒を使って薄く広げていきました。生地の中心から外側へ向かって均等に力を加えることがポイントで、最初は厚みの差が出やすく、思うように広がらない場面もありました。それでも、麺棒を押し出すたびに少しずつ形が変わっていく様子に、「もう少しここを伸ばしたいね」といった声が聞こえ、試行錯誤しながら作業を進めていました。

力加減や方向によって仕上がりが大きく変わるため、子どもも大人も順番に挑戦し、感触を確かめながら丁寧に生地を扱っていました。作業を重ねるにつれて生地は段々と均一に薄く広がり、ほうとうらしい形に近づいていく様子に、チームそれぞれで達成感が生まれていました。



麺棒で伸ばします

### 野菜摂取量測定

イベント当日は、ほうとう作りの工程と並行して、指先を使って簡便に野菜摂取量を推定できるベジメータ測定を実施しました。測定器に指を添えると数値が表示される仕組みで、短時間で結果がわかることから、参加者にとっても気軽に取り組める内容となりました。

測定結果は個人差が大きく、数値が表示されるたびに「思ったより高い!」「もう少し野菜を食べようかな」といった率直な声上がり、場が和んでいる様子が見られました。大人だけでなく子どもたち

も興味津々で、友だち同士で数値を見比べたり、家族で結果について話し合ったりと、自然と野菜摂取への関心が高まる機会となりました。

料理作りと測定を同時に行うことで、参加者は“実際に調理する野菜”と“自分の食生活”を結びつけて考えるきっかけも得られたようでした。

#### 生地成形

麺棒で均一に伸ばした生地は、最後に食べやすい大きさへと成形していきました。ほうとうの特徴である「ちぎり」の作業はシンプルですが、どこでちぎるか、どれくらいの大きさにするかで仕上がりが大きく変わるため、参加者それぞれが自分の感覚を頼りに形を整えていました。

ちぎるたびに生地が伸びたり弾力を感じたりと、手触りの変化も楽しめる工程で、「このくらいの大きさがいいかな?」「もっと薄くしたほうが味がしみそう」など、自然と会話が生まれていました。子どもたちも夢中になって参加し、大きささまざまな形が並んでいく様子に、チームごとの個性が表れていました。

成形を終えた生地は、いよいよ野菜と一緒に煮込む準備が整い、ほうとう作りの仕上げに向けて期待が高まっていきました。



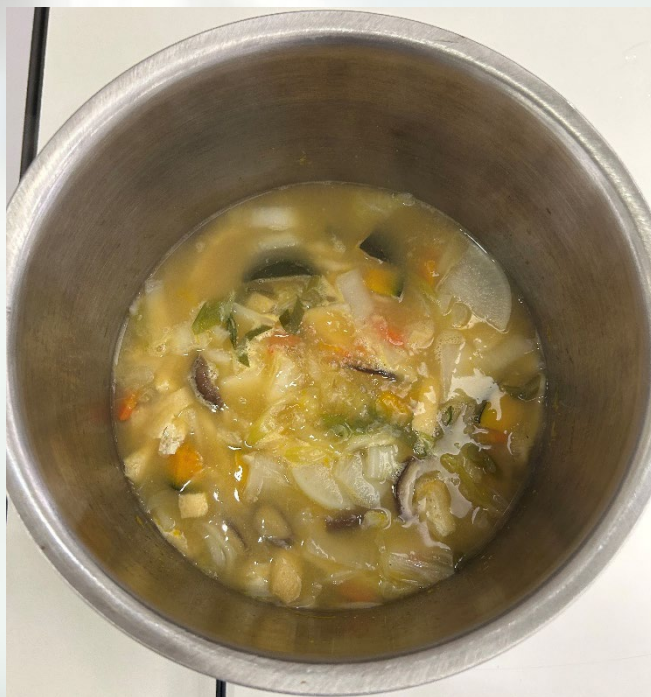
みんなでちぎります

#### ほうとうの完成

成形した生地と調理した野菜を大きな鍋に入れ、ゆっくり火を通していくと、だしと味噌の香りが会場に広がり、出来上がりを待つ時間も楽しみのひとつとなりました。生地がふっくらと柔らかくなり、野菜のうま味がスープに溶け込んでいく様子から、ほうとうが完成に近づいていることが感じられました。

盛り付けが始まると、湯気の立つ器を前に「おいしそう!」という声上がり、温かい雰囲気会場に広がりました。今回のイベントでは、チームごとに選んだにんじん・大根・小松菜の品種が異なっていたため、出来上がったほうとうの味わいにも違いが生まれました。「自分たちのチームの味が一番好きかも」と話しながら食べ比べる姿も見られました。

自分たちで選び、作り上げた一杯を味わう時間は、チームの達成感や満足感につながっていました。



出来上がったほうとう



盛り付け

### 3. まとめ

「電気通信大学で一緒に小麦を育てよう！プロジェクト2期目第3回ほうとうをつくろう！」はたくさんの笑顔とともに無事行うことができました。2023年11月から2年間にわたって実施してきた本プロジェクトは、2025年12月開催予定の次回イベントより3期目に突入します。今後のイベント開催などに関する情報は、LINE オープンチャットや本学 HP、大河原研究室の HP や X (旧 Twitter) にてご案内いたします。

#### 【主催】

電気通信大学 大河原研究室  
電気通信大学 社会連携センター  
UEC ヘルシーキャンパス推進 WG

#### 【協力】

特定非営利活動法人ソーシャルイノベーション協奏  
バンク

一般社団法人 SEEDS OF LIFE institute  
<https://www.seedsol.org/>

#### 【文責】

電気通信大学 大河原研究室 学部生 松井空嵐  
<http://www.ohkawara.lab.uec.ac.jp/>

#### 【お問い合わせ先】

電気通信大学 大河原研究室