



## 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。2023年度プロジェクトは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。

本プロジェクトの実施にあたり、主催の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のメンバーに加えて、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。

## 2. 当日の様子

### イベント概要

【開催日】2024年10月6日（日）

【会場】電気通信大学 生協食堂

【タイムスケジュール】

- 9:30 イベント開始・アイスブレイク
- 9:40 うどんづくり①水回し
- 10:00 うどんづくり②生地の足踏み
- 10:25 うどんづくり③のし
- 10:45 食や健康についてのクイズ
- 11:30 うどんの提供
- 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50名が参加し、幼児からシニアの方々まで幅広い年代の方々が会場に集いました。参加者は6つのチームに分かれて活動しました。

### 生地の水回し

うどん作りの最初のステップとして、小麦粉に塩水を加えて混ぜる「水回し」を行いました。粉が少し



プロジェクトの概要

ずつまとまっていく様子を観察する中で、特に子どもたちは、粉から生地が形成される過程を科学実験のような感覚で楽しんでいるようでした。この時はまだ生地の表面はぼそぼそとしていて、「これがちゃんとうどんになるのかな？」と心配する声も聞こえました。



協力して生地をこねました

### 生地を足で踏む

生地をビニール袋に入れ、チーム全員で協力しながら足踏みを行いました。参加者同士が自然と声を掛け合い、互いを思いやり協力する姿が見られました。次第に生地にコシが生まれ、表面がつるつる、なめらかになっていく様子に、会場のあちこちで驚きの声が上がりました。



転ばないように気をつけて



生地の質感が変わってきました

### 生地を麺棒で薄く伸ばす

生地を薄く伸ばす「のし」の工程は大変な力仕事です。丸くひとかたまりになった生地を麺棒で伸ばし、3mm 程度の均一な厚さを目指しました。子供から大人まで、順番に交代しながら力を合わせます。



かなりの力仕事です

### 食育クイズ・ワークショップ

生地を寝かせている間に、クイズを通じて食と健康について楽しく学ぶ時間を設けました。食品に含まれる成分や栄養について学ぶうちに疑問や発見が次々と飛び出し、食への関心を深める貴重な機会となりました。参加者全員が積極的に意見を出し合い、会場内は終始活気に満ち溢れていました。



収穫された小麦と大豆について勉強

また、6月に実施した第2回イベントでは、小麦の収穫後の畑を活用して大豆の種まきを行いました。その後、実った枝豆が提供されました。



大豆（枝豆）の葉と、収穫された枝豆



茹でた枝豆



みんなでいただきます

### 手打ちうどんの完成

厨房で製麺され、茹で上がったうどんが提供されました。「いただきます」の声と共に、参加者は手打ちうどんと市販のうどんを食べ比べました。「もちもちしている」「市販のものとは色も形も違う」という声上がり、各テーブルでは食感や味などの違いについて活発な意見交換が行われました。特に、自分たちで小麦粉から生地を手作りしたうどんということで、より一層美味しく感じられたようでした。



手打ちうどん（左）と市販のうどん（右）

### 3. まとめ

こうして「電気通信大学で一緒に小麦を育てよう！プロジェクト 第3回 手打ちうどんをつくろう！」は盛況のうちに幕を閉じました。

2023年11月から2024年10月まで1年間にわたって実施してきた本プロジェクトは、2024年12月開催予定の次回イベントより2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。

**本学HP（イベント情報）：**

<https://www.uec.ac.jp/news/event/2024/>

**大河原研究室HP：**

<http://www.ohkawara.lab.uec.ac.jp/>

**大河原研究室X（旧Twitter）：**

<https://x.com/ohkawaralab>

#### 【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

#### 【文責】

電気通信大学 大河原研究室 大学院生 保科舞

#### 【お問い合わせ先】

電気通信大学 大河原研究室

メール： OhkawaraLab@gmail.com