

5

# 手打ちうどん作り ～心も踊るありがとうどん～

6月5日 木曜日

託児あり

10:00～13:00

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 ワクワク人間関係プロデューサー・調理師

みつもり  
三森ひろふみ  
啓文

ほか補助講師1人

簡単に、コシの強い手打ちうどんを作ってみませんか。

「簡単、楽しい、おいしい」三拍子そろったいいことづくめの手打ちうどん。暑～い夏に、氷をいっぱいのせた冷た～いうどんを召し上がれ。

「土三寒六常五杯（どさんかんろくじょうごはい）」これは、うどん作りの際の塩加減のことです。夏場は塩を多く入れることで、生地をまとまりやすくします。

作り方を体で覚えていただくために、グループではなく、最初から最後まで全て1人で作ります。太い細いは気にしない。おいしくいただきますよ。

小中学校の教員だった講師が、特別支援学級を担任した際10年間作り続けた、心も踊る「ありがとうどん」です。

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。（資料がない場合もあります。）

## ◆持ち物

持ち帰り容器とラップなど(食べきれなかった食品を持ち帰るため。)

市指定のごみ袋(小さいサイズ)未使用のもの1枚(うどんをこねるときに使用)、きれいな靴下、エプロン、ふきん(3～5枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

**定員** 12人

**費用** 1,500円  
【内訳】受講料650円、教材費850円

**会場** サンライブ3階 調理実習室



## 講師プロフィール

ワクワク人間関係プロデューサー

昭和 54 年調理師免許取得

- (一社) 個性心理學研究所 特別認定講師 (動物占いで円満な人間関係)
- (一財) 日本ペップトーク普及協会 講演研修講師 (言葉の力の伝道師)
- (一社) 日本己書道場 天馬道場師範 (筆ペン変文字で自己肯定感 up!)

三森 啓文 (みつもり ひろふみ)

学生時代に一時は調理の世界を夢見たが、陸上競技部の部活指導にあこがれ、保健体育の教員の道に…。

小中学校の教員として 35 年。縁あって定年前の 11 年間は中学校の特別支援学級を担当。生徒たちの将来の自立のため、『通常学級では身につけることができないことを』を目標に学級経営を行ってきた。その中の一つが、専門家から学んだ『ありがとうどん』作り。「ありがとう」は、学級目標であり、学級名でもあります。

事あるごとに、『ありがとうどん』で、おもてなし。海外からの視察団、市長訪問、そして他校との交流。

退職後も依頼がある度に出かけています。

公式 LINE →

