

手打ちうどん

粉から作る手打ちうどんは、コシがあってのどごしも格別。食べ物ができる過程を学ぶ、食育のプログラムとしても適しています。



ねらいとして考えられるもの

- ・自分たちで食べるものを手作りする楽しさを知る。
- ・伝承文化に親しみ、協力して作る楽しさや、食べる楽しさを味わう。

可能な活動場所

野外炊事場

所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
指導可*1	小学生以上	3~11*2	10~150人*3	3時間半~4時間	700円*4

団体が準備するもの

食器、軍手(滑り止めのないもの)、洗剤、クレンザー、スポンジ、金ダワシ、マッチ、新聞紙、ふきん(班に2枚)、服装は長袖・長ズボン

げんきプラザが準備するもの

食材、炊事用具一式(班ごと:ポウル、めん板、めん棒、すいろう、バット、ザル、計量カップ、鍋、めん切り包丁、さいばし) 麺つゆ用鍋、お玉

実施要領

導入

- ① 動機づけ(下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照)
- ② 安全上の注意(下記「留意点」参照)

準備(1グループ 6人程度)・・・1人前:小麦粉120g(打ち粉10g)

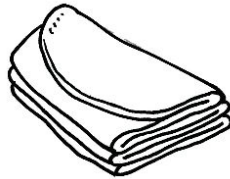
- ① 役割分担:火おこし係を決めておく。
- ② 各班ごとに材料を受け取る。用具を借りる。かまどや使用テーブルを確認する。荷物を置く。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭く。
- ④ 手・使用する用具を全て洗う。
- ⑤ 計量カップで塩水を測る。(粉の分量の半分量:一人分60ml、湿度の高いときは50ml)
- ⑥ 鍋の底や側面に水溶きのクレンザー(または液体クレンザー)をぬっておく。

実施

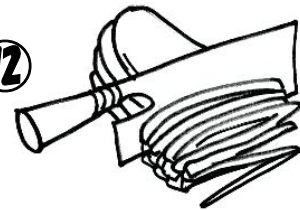
- ① 大きいほうの袋の粉を全てポウルにあける。
- ② 計量した塩水を①に少しずつ混ぜる。(その日の湿度によって調整が必要。少しずつ塩水を入れて様子を見るようにする。)
- ③ 白い粉がなくなり、手につかないかたさになるまでよくこねる。
- ④ 一つの玉にし、2重のビニル袋に入れねかせる。
- ⑤ シートを準備し、靴を脱いで生地をふむ。中心から外へ向かい、かかとから生地を広げるように30回踏む。
- ⑥ 広がった生地をきれいな手でまとめる。(ビニル袋の中で)
- ⑦ ⑤⑥を3回繰り返し、広げた状態で終わる。
- ⑧ 麺板を作業台に準備する。
- ⑨ 麺板に打ち粉をし、生地をビニルから出し広げる。
- ⑩ 麺棒で生地を3mmの厚さに延ばす(生地の上、めん棒にも、くっつかないように打ち粉をする)。

- ⑪ 生地を屏風折にする。折りたたんだ生地の間にも打ち粉をすると、くっつきにくい。
- ⑫ 麺切り包丁で3mmの幅に切り、バットの中でほぐす（くっつかないように打ち粉をする）。
- ⑬ 沸騰したお湯で茹でる。
- ⑭ ふきこぼれる前に、差し水をする。（計量カップに水を入れて準備しておくとうい）
- ⑮ 10～15分程度茹で、茹で具合を見る（食べてみて芯がないか確認する）。
- ⑯ ザルにあげ、水で洗う。
- ⑰ めんつゆは、お好みで3～5倍に希釈する。

⑪



⑫



火おこし係

- ① 鍋の底や側面に水溶きのクレンザー（液体クレンザー）をぬる。
- ② 火おこしは、うどんの生地をのばし始める頃に行うとうい。
- ③ 鍋に八分目ぐらい水を入れ、沸騰させる。
- ④ 計量カップに、さし水を入れて準備しておくとうい。
- ⑤ 沸騰したお湯にうどんを入れゆでる。上記⑭に続く。

食べる

- ① 天ぷら、つゆ、薬味、ジュースをキャット・ソフ・セター前に取りに行く。
- ② つゆを3～5倍に希釈し（お好みで）、配膳する。

片付け

- ① ゴミの分別し、ゴミ置き場へ持っていく。
- ② 用具を洗い、返却する
- ③ かまどの灰の掃除
- ④ 水道の網の生ごみをとる。

まとめ

- ・ふりかえり
- ・下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照

留意点

- ① 2～3回ゆでる時は、大きな鍋でたっぷりの水でゆでた方がいいです。
- ② 火を使う活動です。火傷等充分注意しましょう。
- ③ めん切り包丁で手を切らないよう注意。炊事場では走らない。
- ④ 野外での調理になりますので、食中毒に注意。手が汚れたら洗いましょう。
- ⑤ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。

指導のポイント・展開のアイデア

- ・班で協力してできたかどうか。
- ・今は何でもスーパーで買えるが、昔は小麦からうどんを手作りすることが多かった。
- ・自分達で打ったうどんはどうだったか。
- ・手が空いた人が中心となり、作りながら片付けを進めましょう。料理上手は片付け上手です。後片付けの徹底。次に使う人が気持ちよく使えるように、使った道具や炊事場、テーブルの上をきれいにしましょう。

*1 指導可能時間は9:15～11:45 13:00～17:00です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えない場合や、団体指導者をお願いすることがあります。

*2 7,8月の実施は要調整

*3 60人を超える場合は、2班に分けて実施したり、交代で実施していただく場合もあります。

*4 薪代（300円/1束）が別途必要です。持込も可

薪代（300円）が別途必要です。

野外炊事にあたって

① 食材、炊事道具提供時間

	時間	提供場所
朝食	6:00～6:30	食堂
昼食	野外炊事開始時刻	キャンプセンター
夕食	野外炊事開始時刻	キャンプセンター

- ② 野外炊事開始15分前に、担当職員との事前打ち合わせを行います。
- ③ 衛生上、持ち込み食材と食堂提供食材の併用はご遠慮下さい。本館利用の方の食材持込は初日のみに限ります。
- ④ 野外炊事の準備、片付けについては、食材・炊事道具提供時にお渡しする『野外炊事の準備・片付けについて』をご覧ください。