

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。別注でかき揚げを注文できます。



対象	実施時期	定員	所要時間
4年生以上	通年（夏休みは要相談、12月～は室内実施）	10～120人	3時間半～4時間
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品	食堂提供	
食器・軍手（綿100% 化繊は熱で溶けます）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん・台ふきん・服装は長袖・長ズボンを推奨	【班ごと（約6人分の場合）】 ボウル1・めん板1・めん棒1・すいのう1・おたま1・バット1・ざる1・計量カップ1・鍋2・さいばし1・麺切り包丁1・こま板1・フライ返し1・皮手袋1・ブルーシート（必要に応じて）	小麦粉（塩入り）・打ち粉・麺つゆ・薬味ねぎ・七味・足ふみ用袋2/班・ごみ袋・使い捨て食器（冬季のみ）	

ねらい

- ・自分たちで食べるものを手作りする楽しさを知る。
- ・他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。
- ・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。

実施の流れ

打ち合わせ・説明

- ◆開始 15 分前に、当所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。（当日、お渡しする「野外炊事カード」をご記入の上、打ち合わせを行います。）
- ◆その後、全体への説明は当所職員が行います。

以降は、団体で進行してください

準備 1人前：小麦粉 130g

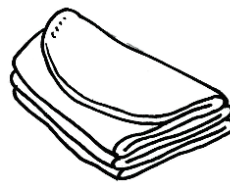
- ① 役割分担：火おこし係や食材係を決めておきます。
- ② 班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭き、手・使用する用具を全て洗います。
- ④ 計量カップで水を測ります。（粉の分量の半分量：一人分 60ml、湿度の高いときは 50ml）
- ⑤ 鍋の底や側面に水で溶いたクレンザーをぬっておきます。ススが落としやすくなります。
*うどんは、火力が安定するため、ガスでゆでることをお勧めします。ガス（50円/1名）

実施

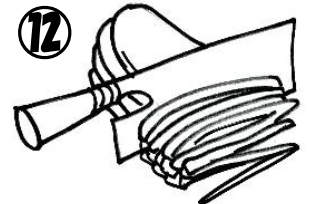
【食材係】

- ① 大きいほうの袋の粉を全てボウルにあけます。
- ② 計量した水を①に少しずつ混ぜます。(その日の湿度によって調整が必要。少しずつ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ます。
- ④ 一つの玉にし、ビニール袋に入れねかせます。(時間が取れない場合はねかせなくてもOK)
- ⑤ ブルーシートを準備(室内の場合は不要)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10回踏みます。
- ⑥ 広がった生地をきれいな手でまとめます。(ビニール袋の中で)
- ⑦ ⑤⑥を5回繰り返し、広げた状態で終わりにします。(時間が取れる場合は、再度ビニール袋に入れてねかせる)
- ⑧ 麺板を作業台に準備します。
- ⑨ 麺板に打ち粉をし、生地をビニール袋から出し広げます。
- ⑩ 麺棒で生地を3mmの厚さに延ばします(生地やめん棒にも、くっつかないように打ち粉をする)。
- ⑪ 生地を屏風折にします。
- ⑫ 麺切り包丁とこま板を使って3mmの幅に切り、バットの中でほぐします(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ます。
- ⑭ ふきこぼれる前に、差し水をしましょう。(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、茹で具合を見ます(食べてみて芯がないか確認する)。
- ⑯ ザルにあげ、水で洗います。
- ⑰ めんつゆは、お好みで2~3倍に希釈します。

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)をぬります。
- ② 火おこしは、うどんの生地をのばし始める頃に行いましょう。
- ③ 薪を組み、マッチで新聞紙の下から火をつけます。マッチを新聞紙に押し付けると酸素不足で消えてしまうので注意しましょう。
- ④ 鍋に八分目ぐらい水を入れ、沸騰させます。
- ⑤ 計量カップに、差し水を入れて準備しておきましょう。
- ⑥ 沸騰したお湯にうどんを入れゆでます。上記⑭に続きます。

※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理やアドバイスをさせていただきますが、活動が落ち着いたタイミングで、お声がけさせていただいた上で、キャンプセンター事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、事務室へお声がけください。

片付け

- ① めん板、めん棒についた粉をフライ返しでけずっておとします。(水洗いしない)
- ② 用具を洗い、水気をよく拭いて返却します。
- ③ かまどの灰の掃除をします。かまどに水はかけないでください。ひび割れの原因になります。

- ④ 水道の網の生ごみを取ります。（地面に新聞紙をひき、網をひっくり返してたたく）
- ⑤ 団体指導者は包丁の数を確認の上、まとめて返却します。
- ⑥ ゴミを分別し、ゴミ置き場に持っていきます。（ペットボトル・缶・ピンは本館脇へ）

※提供したゴミ袋は、提供食材専用のごみ袋です。持参した食器等を捨てる場合は、別途ゴミ袋をご購入いただくか、お持ち帰りください。

- ⑦ 当所職員による点検を受けます。

※片付けを始めるタイミングで、使用した薪の数や調理器具・使用した場所の確認を当所職員が行いますので、キャンプセンターまたは本館事務室へお声がけください。

まとめ

- ・ふりかえり

留意点

- ① 2～3回ゆでる時は、大きな鍋にたっぷりの水を入れてゆでましょう。。
- ② 薪を運ぶときは軍手をして、とげが刺さらないように注意しましょう。
- ③ 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第、団体指導者が貸出本数を確認しながら回収してください。
- ④ 火を扱う際は必ず軍手をし、必要に応じて軍手の上から皮手袋を着用してください。また、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。ただし、長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください。
- ⑤ 軍手は綿製の物にし、滑り止めつきの物は左右逆（滑り止めを手の甲側）にして使用しましょう。（溶けたゴムによる火傷の防止）
- ⑥ 熱くなった鍋、飯盒、鉄板を持つときは、軍手の上に皮手袋をしましょう。（用具と一緒にお渡しします。）皮手袋を着用しても、長時間熱いものを持っていると火傷をします。濡れた軍手・皮手袋も火傷につながります。
- ⑦ 炊事場周辺では絶対に走らせないようにしてください。（火・刃物事故の防止）
- ⑧ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑨ 野外での調理になるため、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行いましょう。
- ⑩ 後片づけを、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す。
- ⑪ 食材が傷んでいた場合は当所職員に知らせてください。

※室内実施の場合は食堂でゆでます。（ガス代 50 円/1 人）食器貸出、炊事道具洗浄サービス

SDGs の取組

- ・水は限りある資源です。大切に使いましょう。
- ・食品ロスを減らしましょう。食べきれぬ量だけよそりましょう。そして残さず食べましょう。
- ・下水処理に負荷をかけないために、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

