

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。別注でかき揚げをつけられます。（1セット6人分）



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		ボウル・麺板・麺棒・すいのう・バット・ザル・計量カップ・鍋2・麺切り包丁・さいばし・お玉・フライ返し・皮手袋・アルコールスプレー	小麦粉・麺つゆ・薬味ねぎ・七味・足ふみ用袋2/班・ごみ袋〈冬季〉使い捨て食器

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

- ◆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 120g（打ち粉 10g）

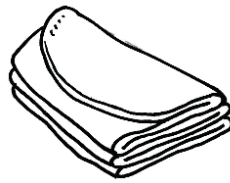
- ① 役割分担：火おこし係や食材係を決めておきます。
- ② 班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭き、手・使用する用具を全て洗います。
- ④ 計量カップで塩水を測ります。（粉の分量の半分量：一人分 60ml、湿度の高いときは 50ml）
- ⑤ 鍋の底や側面に水で溶いたクレンザーをぬっておきます。ススが落とすやすくなります。
＊うどんは、火力が安定するため、ガスでゆでることをお勧めします。ガス（50円/1名）

実施

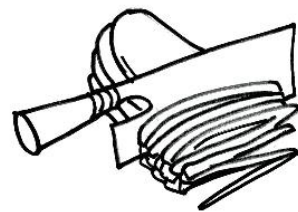
- ① 大きいほうの袋の粉と塩を全てボウルにあける。
- ② 計量した水を①に少しずつ混ぜる。（その日の湿度によって調整が必要。少しずつ水を入れて様子を見るようにする。）
- ③ 白い粉がなくなり、手につかないかたさになるまでよくこねる。
- ④ 一つの玉にし、ビニル袋に入れねかせる。（時間が取れない場合はねかせなくても OK）

- ⑤ 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5回繰り返し、広げた状態で終わる。（時間が取れる場合は、再度ビニル袋に入れてねかせる）
- ⑧ 麺板を作業台に準備する。
- ⑨ 麺板に打ち粉をし、生地をビニル袋から出し広げる。
- 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）
- 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2～3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よい。
- 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
- ⑤ 沸騰したお湯にうどんを入れゆでる。上記⑭に続く。

※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、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。
- 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）
- 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

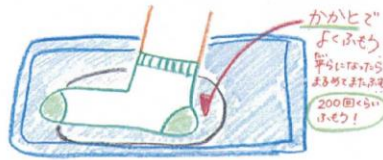
留意点

- ① 2～3回ゆでる時は、大きな鍋でたっぷりの水でゆでた方がよい。
- 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回収してください。
- ④ 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。なお、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。（用具と一緒に渡します。）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。

⑦ ゆでる



④ 2まいのふくろに入れて、ふむ



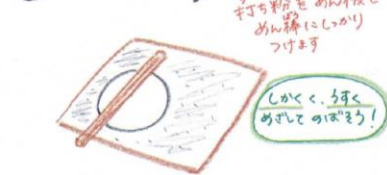
① うじんづくり 生地をつくる じゃんびをする



⑧ つめたい水で しっかりあらう



⑤ のばす

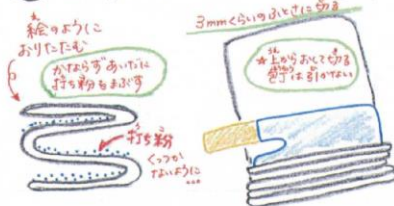


② よくませる



塩水量の目安
(5人分)
☀️ 300 ml
☔️ 350 ml

⑥ おりたんで"切る



③ よくこねる



【麺つゆ】 お好みで2～3倍に薄める。

※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。

