

肉野菜うどん

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
小学生以上	通年(7~8月は要相談) 冬季(12月~3/19(金))は、 室内にて実施	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)・ふきん・台ふきん・洗剤・ス ポンジ・服装は長袖・長ズボンを推奨 冬季：予洗いし、食堂にて洗浄。 洗剤・スポンジは団体のねらいに 合わせてご持参ください。	【班ごと(約10人分の場合)】 ボウル1・めん板1・めん棒1・お たま1・バット2・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・ トング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・七味・薬味ねぎ・豚 肉・白菜・油揚げ・足ふみ用 袋2/班・ごみ袋・ 冬季：使い捨て食器・カセッ トガス(1班に2本)	

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 鍋の底や側面に液体クレンザー(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。
*火力が安定しているため、LP ガスでゆでることをお勧めします(LP ガス(50円/1名))。
その場合は鍋にクレンザーを塗る必要はありません。

実施

準備の前に手を洗いましょう。

- ① 野菜を食べやすい大きさにちぎり、もう1つのバットに入れます。
- ② 鍋に2/3のめんつゆを入れ、お好みで2～3倍に希釈し、肉と野菜を入れ火にかけます。鍋は沸騰した時点で、一旦火を止めます。
- ③ 小麦粉(大きい袋)を全てボウルに入れます。
- ④ 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)。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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)。
- ⑦ 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回踏みませます。
- ⑧ 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)。
- ⑨ ⑦⑧を5回繰り返して、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ます)。
- ⑩ 麺板を作業台に準備します。
- ⑪ 麺板に打ち粉をし、生地をビニール袋から出し広げます。
- ⑫ 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)。
- ⑬ 生地を屏風折にします。
- ⑭ 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)。
- ⑮ 具材が入っている鍋を沸騰させ、麺を入れ茹でます。
- ⑯ 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もよい)。
- ⑰ 10～15分程度茹でて、茹で具合を見ます(食べてみて芯がないか確認する)。
- ⑱ 残りのめんつゆを入れ、味を調整します。

※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理や

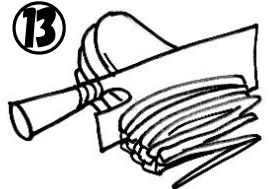
アドバイスをさせていただきます。活動が落ち着いたタイミングで、
キャンプセンター事務室もしくは本館事務室へ戻ります。

何か不明点などあれば、内線でお声がけください。

⑫



⑬



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(水洗いはしません)。
- ② その他の道具を洗い、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。

※提供したゴミ袋は、提供食材専用のゴミ袋です。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、本館事務室へお声がけください。

※指導者で点検係を決めていただき、当初職員の点検を受ける前に、団体で必ず点検を行ってください。

片付け 冬季 ver.

- 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（水洗いはしません）。
- ② その他の道具を水で軽くすすぎ、職員からの指示があった場所へ置いてください。
（事前打合せの際、担当の職員より指示させていただきます。）
- ③ カセットコンロの掃除をします（コンロへおちてしまった具材や汁をふき取ってください）。
- ④ 水道にザルを用意し、食べ残しを入れます。
- 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。
- 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、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 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第、貸出本数を確認しながら団体指導者が回収してください。
- ② 調理を行う場所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）。
- ③ 包丁で手を切らないよう注意してください。
- ④ 食中毒に注意してください。手洗いをしっかり行ってください。
- ⑤ 使用した用具や場所はきれいに戻し、片付けをしっかり行ってください。
- ⑥ 食材が傷んでいた場合は職員に知らせてください。

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いましょう。
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。

