

(温) 手打ちうどん (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。

具たくさんのおつゆどうぞ！(1セット5人分)



対象	4年生以上	実施時期	通年 (夏休みは要相談、12月～H30.3.23は室内実施)
持ち物	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(班に2枚)・服装は長袖・長ズボン		

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、本所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
- ◆説明は本所職員が行います。

以降は、各団体が中心となり進行してください

準備 1人前：小麦粉 120g (打ち粉 10g)

- ① 役割分担：火おこし係を決めておきます。
- ② 各班ごとに材料を受け取り、用具を借ります。かまどや使用テーブルを確認し、荷物を置きます。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ④ 手・使用する用具を全て洗います。
- ⑤ 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)
- 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) をぬっておきます。

*うどんは、ガスでゆでることをオススメします。ガス (50円/1名)

実施※次ページ参照

火おこし係

- ① 火おこしは、うどんの生地をのばし始める頃に行うといいです。
- ② 鍋に八分目ぐらい水を入れ、沸騰させます。
- ③ 計量カップに、さし水を入れて準備しておきます。

片付け

- ① ゴミは分別し (生ゴミ、燃えるゴミ)、所定の場所に捨てます。
- ② 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)

- ③ 炊事用具を洗い、当所職員のチェックを受け、キャンプセンターに返却します。
- ④ かまどの上、中の灰や燃え残りをかき出し、炊事場手前の焼却炉に入れます。
- ⑤ 洗い場と、流しの網の生ゴミや汚れを取ります。
- ⑥ 団体引率者は包丁の数を確認の上、まとめて返却します。
- ⑦ 職員による点検を受けます。

まとめ

- ・ふりかえり

留意点

- ① 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。
- ② 包丁は団体引率者に渡します。使い終わり次第団体引率者が回収してください。
- ③ 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。
- ④ 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）。
- ⑤ なべ、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）
- ⑥ 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）。
- ⑦ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑧ 野外での調理になりますので、食中毒に注意しましょう。手が汚れたら洗いましょう。
- ⑨ 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おいしくできます。
- ⑩ 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。

⑦ ゆでる



④ 2まいのふくろに入れて、ふむ



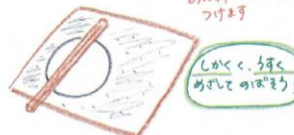
① 生地をつくる ② よくませる



⑧ つめたい水で しっかりあらう



⑤ のぼす

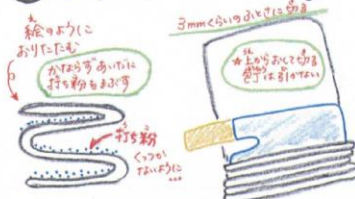


② よくませる



**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



【温かいうどん】の場合

- ・野菜・肉を切り、なべで煮て、めんつゆで味付けします。
 - ・打ったうどん・ゆでたうどんをそのまま汁と一緒に煮込んでもいいです。
- ※冬季室内実施の場合は食堂でゆでます。
冬季料金はガス代込みです。
(食器貸出、炊事道具洗浄サービス)