

野 外 炊 事 （うどん打ち）

1 活動のねらい

仲間と楽しく協力しながらうどん作りを体験し、日本の食文化についてふれることができます。

2 活動の概要

うどん粉をこねて生地を作り、のし棒で生地をのばし、専用の包丁で切ってうどんを作ります。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10～70名程度（10人班×7セット）
※一日一団体限定
- (2) 対象 幼児以上
- (3) 期間 5月上旬～10月下旬
- (4) 時間 4時間程度（準備から片付けまで）
- (5) 場所 南部曲り家



4 指導について

活動について、交流の家職員による説明の希望の有無及びグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

食器返却前に、交流の家職員が使用した食器の洗い方、数量等を点検します。

5 準備する物

区 分	内 容		備 考																								
団 体	・ 食器用洗剤 ・ スポンジ ・ たわし（ナイロン，ポリエステル不織布が望ましい） ・ ふきん（拭き取り用として多めに準備するとよい）		<u>食材持ち込みは不可</u> （食中毒予防のため）																								
食 堂	<table><tr><th>食 材</th><th>金 額</th></tr><tr><td>中力粉（10人分1 k g） めんつゆ 長ネギ・天かす 打ち粉</td><td>1，830円</td></tr></table>		食 材	金 額	中力粉（10人分1 k g） めんつゆ 長ネギ・天かす 打ち粉	1，830円	・ 食材は10人1セッ ト単位での注文となり ます。 ・ 班ごとに茹でたい場 合は，移動式かまどに て対応できますが，薪 代が別途かかります。																				
食 材	金 額																										
中力粉（10人分1 k g） めんつゆ 長ネギ・天かす 打ち粉	1，830円																										
交流の家	<table><tr><th>調 理 用 具</th><th>用 途</th></tr><tr><td>ガス台・湯沸かし器</td><td></td></tr><tr><td>大釜</td><td>茹で用</td></tr><tr><td>うどん打ちセット</td><td></td></tr><tr><td>ブルーシート</td><td></td></tr><tr><td>ビニール袋</td><td></td></tr><tr><td>食器（はし，皿など）</td><td></td></tr><tr><td>ざる・お玉・菜箸・計量カップ</td><td></td></tr><tr><td>消毒スプレー</td><td></td></tr><tr><td>ポリバケツ</td><td>ゴミ捨て用</td></tr><tr><td>流しそうめんセット</td><td>必要に応じて</td></tr><tr><td>移動式かまど</td><td>必要に応じて</td></tr></table>		調 理 用 具	用 途	ガス台・湯沸かし器		大釜	茹で用	うどん打ちセット		ブルーシート		ビニール袋		食器（はし，皿など）		ざる・お玉・菜箸・計量カップ		消毒スプレー		ポリバケツ	ゴミ捨て用	流しそうめんセット	必要に応じて	移動式かまど	必要に応じて	流しそうめんのように 茹でたうどんを流して 食べることも可能で す。事前にご相談くだ さい。
調 理 用 具	用 途																										
ガス台・湯沸かし器																											
大釜	茹で用																										
うどん打ちセット																											
ブルーシート																											
ビニール袋																											
食器（はし，皿など）																											
ざる・お玉・菜箸・計量カップ																											
消毒スプレー																											
ポリバケツ	ゴミ捨て用																										
流しそうめんセット	必要に応じて																										
移動式かまど	必要に応じて																										

6 活動の流れ

活動の流れ	利 用 団 体 の 動 き
炊事準備 (30分)	① 食堂から食材を受け取り、南部曲り家に移動します。 ② 交流の家職員から用具の貸出と説明（希望により）を受けます。 ③ 炊事の準備をします。 ・板の間にブルーシートを敷きます。 ・ブルーシートの上に、うどん打ちセット（のし板、こね鉢、のし棒など）を準備します。
炊 事 (120分)	① 粉をふるいにかけてながら、こね鉢に入れます。 ② 食塩水を作ります。 ③ 粉の入ったこね鉢に食塩水を注いで混ぜます。 ④ 混ぜた粉をそばろ状になるまでかき混ぜます。 ⑤ 生地を押し固め、一つにまとめていきます。 ⑥ 生地を <u>しっかりこねて</u> 、団子のように一つにまとめます。 ⑦ まとめた生地を二重にしたビニール袋に入れ、かかとで100回踏みます。 ⑧ のびた生地をビニール袋から出して、ロール状に巻きます。 ⑨ ⑦と⑧を3回繰り返します。ただし、3回目はロール状にしないで、三つ折りでたたみ、正方形になるように踏みます。 ⑩ 正方形の生地をビニール袋に入れて、空気を抜いて30分寝かせます。 ※寝かせている間に長ネギを切ったり、使い終わった用具を洗ったりします。 ※大釜で茹でるお湯を沸かし始めます。 ⑪ 打ち粉をして、のし棒を使って生地を四方に延ばして正方形にします。 ⑫ 打ち粉をして、のし棒に巻いて体重をかけて転がします。 ⑬ 形を整えます。 ⑭ 生地を3つに折りたたみ、包丁で均等に切ります。（麺が膨らむので細めに） ⑮ 切り終わったうどん全部に打ち粉をふります。 ⑯ お湯を沸かしておいた大釜で、麺を茹でます。沈んだ麺が浮かんできたらざるで麺を取り出し、冷たい流水で洗います。 （茹でる量が多い場合、差し水が必要になるので準備が必要です。）
食 事 (30分)	① 板の間を片付け、テーブルと座布団を出して食べます。 ② 屋外で食べることも可能ですが、屋外のテーブルは6基しかないため、7班の場合は工夫が必要です。 ※ 流しうどんにして食べる場合はp18の流しそうめんを参照ください。
後片付け (45分)	① 後片付けをします。 ・皿、鍋などは洗って食器セットに入れます。 ・うどん打ちセットは、水洗いしたり水拭きやアルコール消毒したりした後、収納するので、当日の職員の指示に従ってください。 ・ブルーシートをたたみます。 ・使った場所を掃除します。 ・生ゴミ・燃えるゴミを分別してポリバケツに入れます。
点 検 (15分)	① 交流の家に無線機で連絡をし、職員の点検を受けます。 ② うどん打ちセットを収納します。

7 実施上の留意点

- (1) 調理前に必ず石けんで手洗いをし、消毒スプレーで手指を消毒してください。
- (2) 食材の水洗い等、衛生面に留意し、食中毒防止に努めてください。
- (3) 参加者の健康状態を確認し、下痢や手指に傷がある場合は役割を考慮してください。
- (4) 火の取り扱い等、安全と事故防止に十分注意してください。
- (5) 食材の持ち込みは一切できません。（食中毒予防のため）

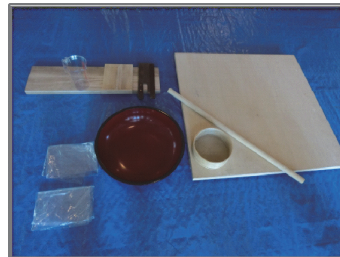
8 うどん打ちの手順

1 炊事の準備をする。

① 用具置き場から用具を取り出す。



② 板の間にブルーシートを敷いて、うどん打ちセットを準備する。



2 炊事

① 粉ふるい



粉をふるいにかけてながら、こね鉢に入れる。

② 食塩水作り



計量カップに水と塩を入れ、食塩水を作る。

③ 混ぜる



粉の入ったこね鉢に、指でかき混ぜながら、まんべんなくいきわたるように食塩水を注いで、混ぜる。

④ そぼろ状



そぼろ状になるまで、素早くかき混ぜる。

⑤ 押し固め



生地を押し固め、一つにまとめる。

⑥ まとめる



生地をしっかりこねて、団子のように一つにまとめる。

⑦ 足ぶみ（かかとで）



二重にしたビニール袋のまん中にまとめた生地を入れて、100回以上踏む。

⑧ ロール状にまく



ビニール袋から、延びた生地を出してロール状にまく。

⑨ ⑦と⑧を3回繰り返す



※3回目はロール状にしないで、三つ折でたたみ、正方形になるように踏む。

⑩ 寝かせる

正方形の生地をビニール袋に入れて、空気を抜いて
30分寝かせる。

※寝かせている間に長ネギを切ったり、使い終わった用具を洗ったりします。

※茹でるお湯を沸かし始める。

⑪ 打ち粉をふって、生地を延ばす



台に打ち粉をしてから、生地をおき、生地にも打ち粉をふる。

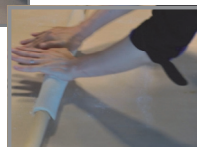


体重をかけて、中央から前方にのし棒を転がして延ばす。四隅を延ばし、正方形にする。

⑫ 打ち粉をふって、本延ばし



40cmくらいになったら、打ち粉をふる。



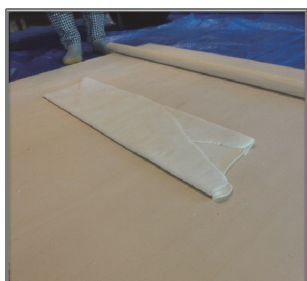
のし棒に巻いて、体重をかけて転がす。向きを変えて四隅を延ばし、正方形にする。

⑬ 形を整える



目安は厚さ2mmくらいで、台より一回り小さい程度の大きさに形を整える。

⑭ 折りたたみ、均等に切る



打ち粉をふり、三つに折りたたむ。



生地をまな板にのせ、小間板をすらしながら切る。

⑮ 打ち粉をふる



全部切り終わったら、打ち粉をふる。

⑯ 茹でて、水洗い



お湯を沸かしておいた大釜で、麺を茹でる。



ゆであがったら、ざるに上げて冷たい流水でよく洗い、水を切る。