

5

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	<ul style="list-style-type: none"> 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） 		食材持ち込みは不可 （食中毒予防のため）																								
食堂	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材</th> <th>金額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中力粉（10人分1kg）</td> <td rowspan="4">1,830円</td> </tr> <tr> <td>めんつゆ</td> </tr> <tr> <td>長ネギ・天かす</td> </tr> <tr> <td>打ち粉</td> </tr> </tbody> </table>	食材	金額	中力粉（10人分1kg）	1,830円	めんつゆ	長ネギ・天かす	打ち粉		<ul style="list-style-type: none"> 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1kg）	1,830円																										
めんつゆ																											
長ネギ・天かす																											
打ち粉																											
交流の家	<table border="1"> <thead> <tr> <th>調理用具</th> <th>用途</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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回踏みませます。 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せます。 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p21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）

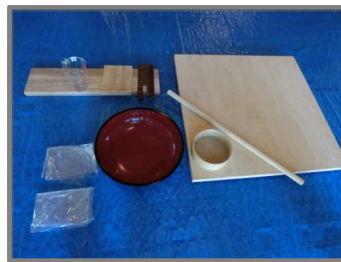
8 うどん打ちの手順

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、伸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。

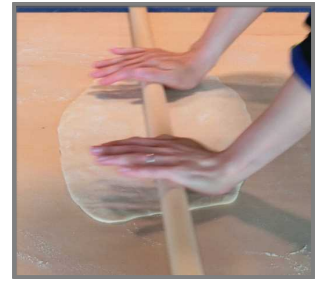
※寝かせている間に長ネギを切ったり、使い終わった用具を洗ったりします。

※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、中央から前方へ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、小間板をずらしながら切る。

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。