

## 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ゆでうどんを作ります。

## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 70名程度（10人班×7セット）
- (2) 対象 幼児以上
- (3) 期間 5月上旬～10月下旬
- (4) 時間 3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

道具の貸出、やり方の説明は職員が行います。その後の活動は、団体の自主活動になります。

## 5 準備する物

区分	内 容		備 考																								
団 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器用洗剤      ・スポンジ</li> <li>・たわし（ナイロン、ポリエステル不織布が望ましい）</li> <li>・ふきん（拭き取り用として多めに準備するとよい）</li> </ul>		食材持ち込みは不可 （食中毒予防のため）																								
食 堂	<table border="1" style="width: 100%;"> <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" style="text-align: center; vertical-align: middle;">1,800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）	1,800円	めんつゆ	長ネギ・天かす	打ち粉		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材は10人1セット単位での注文となります。</li> <li>・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。</li> </ul>																	
食 材	金 額																										
中力粉（10人分1kg）	1,800円																										
めんつゆ																											
長ネギ・天かす																											
打ち粉																											
交流の家	<table border="1" style="width: 100%;"> <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 職員から物品の場所ややり方について説明を聞く。 ② 南部曲り家の板の間にブルーシートを敷く。 ③ その上に、うどん打ちセット（のし板、こね鉢、のし棒など）を準備する。
炊事 (90分)	④ 中力粉に塩水を加えよくこね、一つにまとめていきます。 ⑤ 丸めた生地をビニール袋に入れ、足で100回踏みませます。袋から出して、再度折りたたみ、ビニール袋に入れて100回踏みませます。この作業を3回繰り返す。 ⑥ 生地を丸め、濡れ布巾をかけて30分生地を寝かせます。 ⑦ 寝かせている間に長ネギを切ったり、こね鉢を洗ったりします。 ⑧ 打ち粉をのし棒を用いて体重をかけながら生地を四方に伸ばします。 ⑨ 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） ⑩ 大釜で湯を沸かし、麺を茹でます。沸騰したお湯で12～13分。沈んだ麺が浮かんできたらざるで麺を取り出し、冷水でしめます。 （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。） ⑪ 冷水でしめたうどんを皿に盛り、どんぶりにめんつゆを入れて完成です。
食事 (30分)	⑫ 曲り家の板の間を片付け、テーブルと座布団を出して食べます。 ⑬ 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p10の流しそうめんを参照ください。
後片付け (30分)	⑭ 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よく洗った後、天日で乾かしてから収納するので、当日の職員の指示に従ってください。 ⑮ 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	⑭ 交流の家に連絡をし、職員の点検を受ける。

## 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）