

# うどん打ち

## プログラムの概要・ねらい

日本の伝統料理、手打ちうどんにチャレンジする。中力粉を麺にするまでを自らの力で行い、うどんのしくみや昔から伝わる料理法を、体験を通じて学ぶことができる「食育」プログラムである。一生懸命作ったうどんは色々な出来栄えになるが、仲間と協力して作業することで、誰もがいつものうどんよりおいしいと感じることができる。

難易度：★★★（高）

場所	野外炊飯場	2 薪餌をゼロに	4 真の高い教育をみんなに
時間	3 時間～4 時間		
値段	料金表参照	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を
季節	年間		
人数	何人でも		

## 準備物

【利用者】別紙「野外炊飯(準備・片付け)」参照  
救急用品

【自然の家】材料（中力粉 500 g、麺つゆ 300ml、塩 1 袋、わけぎ 2 袋、乾燥わかめ 1 袋、揚げ玉 1 袋、もちとり粉 1 袋、うどん寝かし用ビニール 1 袋）、のし板、のし棒、計量カップ、薪、水切り（うどん用）、野外炊飯用具セット

## ①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、事前準備をする。

材料をサービスセンター受付で受け取る。※材料数、賞味期限を確認する。

野外炊飯場で道具を確認する。薪※を受け取る。※実施途中で薪が足りなくなる場合は、スタッフへ連絡する。

## ②実施の流れ

### 【時間】

0:00 作り方の説明（一度に全部説明せずに、工程単位で説明する）

0:15 うどんの下ごしらえ

- ①ボールに中力粉と塩を入れる。
- ②③に水を少しづつ加えながら粉を混ぜ、一つにまとめる。  
(水は入れすぎないように気を付ける。) (写真①)
- ③生地を指で押すとゆっくり戻るくらいまでこねる。(写真②)  
4～8名のグループで行う場合は、粉が一つにまとまったら、ソフトボール大程度に分けてそれぞれでこねる。  
※生地は固めで、耳たぶの硬さ程度が理想。
- ④うどん寝かし用ビニール袋に入れて30分程度寝かせる。(写真③)  
(生地は分けたままでよい)



0:45 <寝かせている間>

- ⑤かまどの火を起こす。(ゆで湯) (別紙「火付け」参照)  
鍋に3分の2くらい水を入れ、かまどにかけてお湯を沸かす。  
のし板、のし棒などの準備をする。
- ⑥乾燥わかめは、水で戻しておく。



## うどん打ち その2

### ②実施の流れ(つづき)

【時間】

1:20 うどんの伸ばし方、切り方、ゆで方を説明する。

1:30 うどんを伸ばしてゆでる

①のし板にもちとり粉をまぶし、寝かせた生地を載せる。生地にもちとり粉をふりかけ、手で平らに伸ばす。(写真④)



②のし棒を使い、手全体で体重をかけて押すように伸ばす。(写真⑤)  
③伸びてきたら、生地をのし棒に巻いて伸ばす。



(生地のコシが強いので、できるだけ力を入れてよく伸ばす。  
生地をかざすと向こうの光が透けて見える程度が理想)

④厚さ3~4ミリ程度に伸ばしたら再度もちとり粉をまぶし、じやばら状に3つ折りか4つ折りに畳み、もちとり粉をまぶしたまな板に移す。(写真⑥)



⑤包丁で好みの太さに切る。(写真⑦)

(できるだけ細めの方が早く火が通る)

**※麺を切る際は、のし板の上ではなく、まな板の上で切る。**

⑥鍋に沸かしたお湯で麺を茹でる。

⑦茹で上がったら、トングや水切りザルを使い、ザルにあけて水で軽く洗う。(写真⑧)

**※一度に全部茹でることができないので、切りながら何回かに分けて茹でる。**

⑧麺つゆにあげ玉、わけぎ、わかめを入れて完成。



2:10 食べる

**※燃えている薪は、食べている間に燃やし尽くすようにする。**

2:30 片付け

使用したのし板、のし棒は、洗剤等を使わずに水で洗い、乾かしてから返却する。

3:00 終了

備考 豚汁（米なし）、けんちん汁（米なし）とセットで作り、汁の中にうどんを入れて食べることも可能である。



**※当自然の家では、食品教材のアレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方が多い場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。**

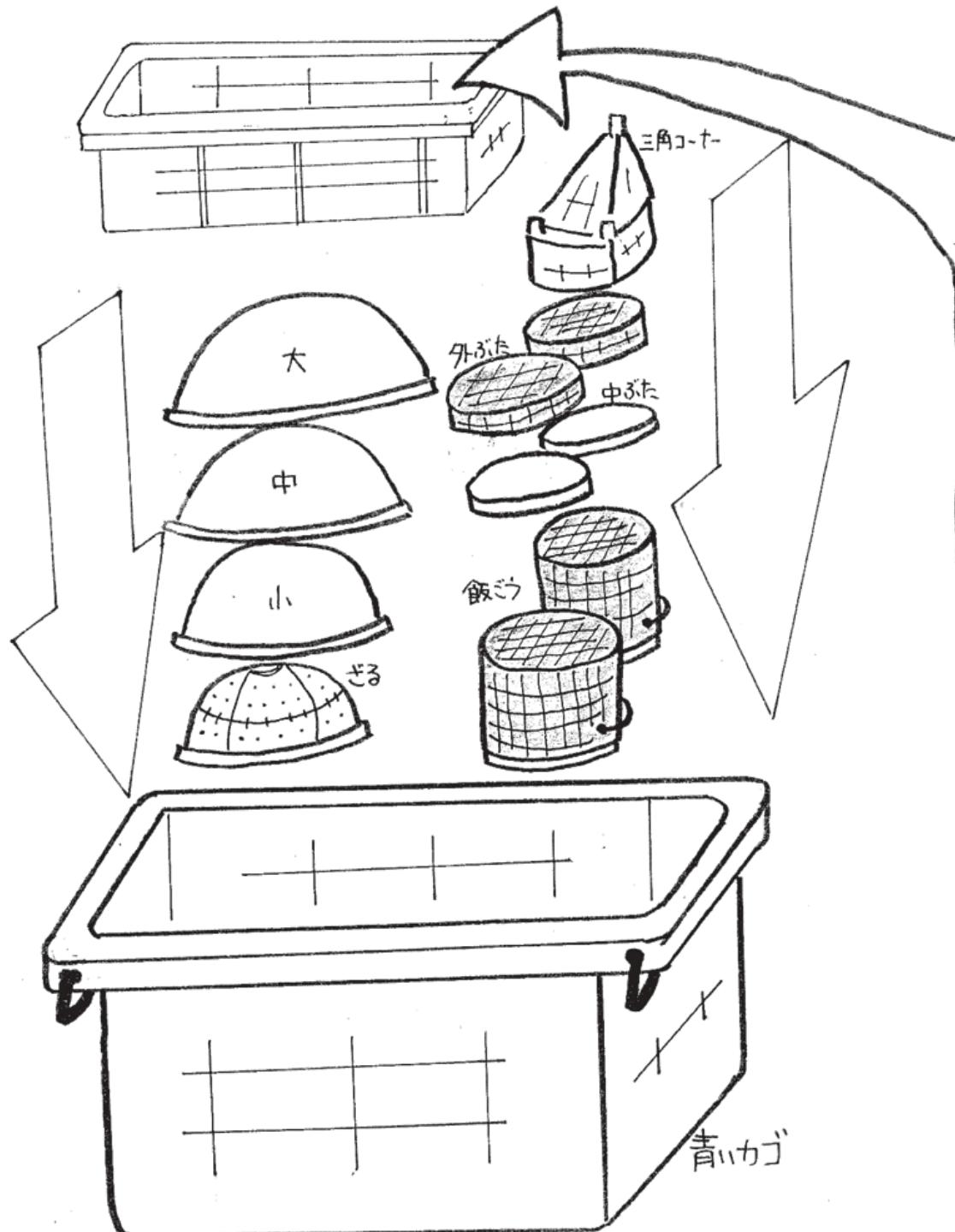
**※十分加熱してからお召し上がりください。**

### ③後片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、後片付けをしてスタッフの確認を受ける。薪の束数を申告する。のし板・のし棒は乾かし、スタッフの確認を受けてから収納する。

材料用のかごをサービスセンター受付へ返却する。

**★かまどに水を掛けて掃除するとレンガが割れてしまうので、絶対に行わない。**



ちばししょうねんしそん いえ やがいすいはんようぐ  
千葉市少年自然の家 野外炊飯用具セット

おたま		2
さいばし		2
皮むき器		2
トング		2
フライ返し		2
しゃもじ		2

ちょうりきぐ  
調理器具はプラスチックのかごの中に入れてください。

ボール大	1	三角コーナー	1
ボール中	1		
ボール小	1	丸型4合 飯ごう	2
ざる小	1		

ボールは水が切れるように下向きに入れてください。

飯ごうはふたは外して、水が切れるように下向きに入れてください。

次の人が気持ちよく使えるように、きれいに洗ってください。