

34. うどん作り

1. ねらい

みんなと力を合わせてうどんを作り、伝統的な技法に触れることで、楽しく食べられるだけでなく、友達との絆を一層深めることもできます。

2. 時期・時間・場所

- ・年間を通じて活動可能
- ・3～4時間
- ・小学生中学年以上で、4人以上で行うのが望ましい。
屋内：クラフトホール（50人程度）
屋外：本館炊飯場（150人程度）・屋根付炊飯場（120人程度）

3. 準備（よくお確かめください）

●は当所売店で購入可能です（要事前注文）

| 自然の家で貸し出しできる物 | 利用者で準備する物 |
|--|---|
| うどん打ち用具 （麺打ち台、麺延ばし棒、鍋、ザル、ボール） 炊飯食器セット ガスコンロ 計量ばかり 計量カップ 麺切り用具（包丁、そば切り） | ●小麦粉（中力粉）、●塩、●つゆ、 ●やくみ ●割り箸 ●ガスボンベ（班数分） 厚手のビニール袋（各グループ2枚） ふきん タオル （その他、食堂と打ち合わせすること） |

※材料の注文はご利用1週間前までにお願いします。
 ※ご利用1週間前を過ぎますと、食材のキャンセル・分量の変更はできません。
 ご利用1週間前を過ぎて活動を中止する場合は、材料をお持ち帰りいただく
 こととなりますのでご了承ください。

【8人分】の材料（4人分から注文可）

- 小麦粉 中力粉1kg【打ち粉用100g含む】
- 塩水 塩/粉の約50%
濃度/8～10%
（濃度は、季節によって変える）

| | 塩 | 水 |
|-----|-----|-----------|
| 春～秋 | 36g | 500 cc |
| 夏 | 40g | 500 cc |
| 冬 | 32g | 500 cc |

【始める前に】

- ①つゆの種類（冷・温）を、入所後に食堂に依頼して下さい。「ざるうどん」「かけうどん」があります。

【下準備】

- ①塩と水を混ぜ、あらかじめ食塩水にしておきます。

4. 活動内容（作り方の要領）

【生地をつくる】

- ①ボールの中に、決められた分量の小麦粉（中力粉）を入れます。
 （ボールの下に、厚めのタオルなどを挟んでおくと安定します。）
- ②中力粉を入れたボールの中に、あらかじめ用意した食塩水を少しずつ加えて、よくこねます。
 （図1）
注）食塩水は、入れ過ぎないように注意します。

そばろ状からだんご状になるまで、しっかり練ります。生地の固さは、耳たぶ程度がよいでしょう。

※粉が手につかないようになるまで、30分以上（800回～1,000回）はこねよう！

- ②出来上がった生地をビニール袋（2重にしてくる）に入れて、すずしい場所で30分間ねかせます。

（図2）

生地をねかせている間に、麺をゆでるお湯を沸かします。（1班につき鍋2つ分は必要です。）

薬味や食器などを準備しておきます。

食堂から受取ったつゆの味加減をします。（温つゆの場合は食べる前にもらう）

- ④寝かせ終わった生地は、ビニール袋に入れたまま足で踏みます。（15～20分程度）

※ビニール袋の口をくくったまま踏むと破裂するので、開けてから踏みましょう。

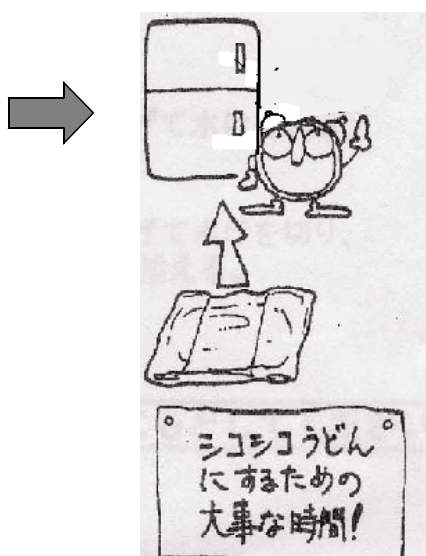
（図3）

※生地を踏む作業を入れることで、うどんにこしができます。

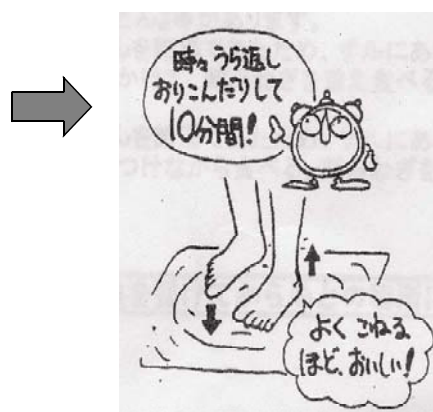
（図1）



（図2）



（図3）

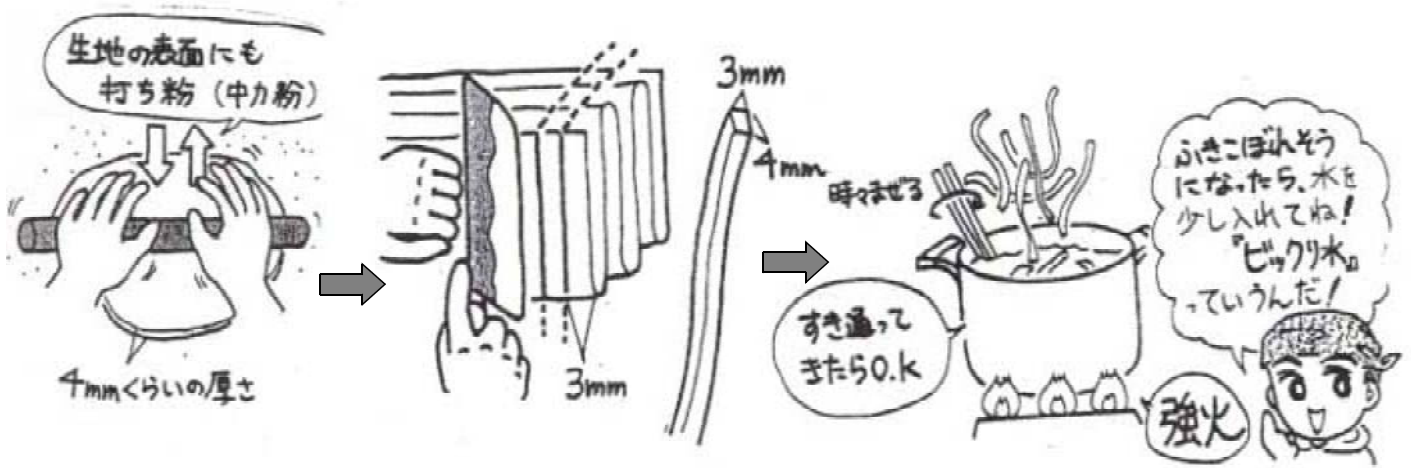


【ねかした生地を延ばす】

- ① 麺打ち台をふきんでよく拭き、うち粉（残しておいた小麦粉）を少しづつふりまいて広げておきます。
- ② ビニール袋から生地を出し、打ち粉をふりながら、麺延ばし棒で延ばしていきます。厚さが均一になるように、生地の真ん中から周辺に向かって、徐々に延ばしていきます。厚みは、4mmを目標に！

【切る】

- ① 延ばした生地は裏表に打ち粉をふり、うち粉をひいたたまな板にのせます。生地は、包丁で切りやすい幅に折り重ねておくと良いでしょう。
- ② たたんだ生地を幅3mm間隔に、包丁で押すように切っていきます。
- ③ 切った麺はすぐにくっついてしまうので、すばやく打ち粉を落としてバラバラにほぐします。



【麺をゆでる】

- ① 沸騰させたお湯の中にうどんをほぐしながら入れ、柔らかくなるまでゆでます。
(沸騰してこぼれそうなら差し水をする。)
(指でうどんを切って、ゆで加減を調べる。)
- ③ 鍋からザルにあけ、水で洗いながらぬめりをしっかり取り、水気切ります。
※鍋から上げる前に必ず試食してみましよう。

【食べる】

お好みの食べ方で食べましよう。

※温つゆ(かけうどん)の場合は食べる直前に食堂にもらいに行ってください。

5. 留意点

- ① 当所職員と事前に十分相談してください。
- ② テーブルは、人数のことも考慮して準備しておきましよう。
生地を作るテーブルとお湯を沸かすテーブルは、十分間隔を取って準備してください。
- ③ 生地をねかす時間に食べるための準備ができるように計画を立ててください。
- ④ 活動場所は主としてクラフトホールです。
- ⑤ 材料を売店で購入する場合は、直接売店と相談してください。
- ④ うどん作りが終わったら、協力して、使った道具をもとのようにきれいに洗い、
ふきんで拭きましよう。その後、職員の点検を受けてからもとの場所にもどしてください。