

# うどん作りレシピ

## ◆団体で用意するもの

ガスボンベ(班数分)、ふきん、タオル  
厚手のビニール袋(各グループ2枚)

## ◆自然の家で貸し出しできるもの

うどん打ち用具  
(麺打ち台、麺延ばし棒、鍋、ザル、ボール)  
炊事用食器セット、カセットコンロ、はかり、計量



## ◆材料(要注文)

中力粉(打ち粉用を含む)、塩、やくみ、割り箸  
つゆ  
ガスボンベ(班数分)



●準備する道具

\*つゆ: 温つゆの場合は湯を沸かして薄めてください。冷つゆは水で薄めてください。

## 下準備をしよう!

①塩と水を混ぜ、あらかじめ食塩水にしておきます。

食塩水の めやす	4人分		
	春・秋	夏	冬
塩	18g	20g	16g
水	250cc	250cc	250cc

②中力粉を生地用と打ち粉用に分けます。(生地450g、打ち粉50g)

## 生地を作りましょう!!

①ボールの中に、決められた分量の中力粉(450g)を入れます。

②中力粉を入れたボールの中に、用意した食塩水を少しずつ加えて(全部入れる必要はありません。固さを見ながら調整しましょう)よくこねます。(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。)



そぼろ状がだんご状になる



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)はこねましょう!

③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。



生地を寝かせている間に、  
麺をゆでるお湯を  
沸かしましょう！



- ④寝かせ終わった生地は、ビニールシートの上でビニール袋に入れたまま15～20分程度、足で踏みます。  
※ビニール袋の口をくっつけたまま踏むと袋が破裂するので、開けてから踏みましょう。



踏めば、踏むほどコシがでるので、  
お子さんが踏む場合は、仕上げに  
大人の方が踏んであげてください。

時々、裏返したり、折り込んだりムラなく踏むのが  
ポイント！



## ねかした生地を延ばしましょう！！

- ①洗った麺打ち台をふきんで拭き、残しておいた打ち粉を少しずつふりまいて広げておきます。(麺を切った必要になるので、打ち粉は少し残しておきましょう。)
- ②ビニール袋から生地を出します。
- ③打ち粉をふりながら、麺延ばし棒で延ばしていきます。  
厚さは、全体が4mm均一になることを目標に延ばしましょう！



- ④延ばした生地は裏表両側に打ち粉をふり、打ち粉をひいたプラスチック製の白い板にのせます。

## 生地を切りましょう！

注意！！※傷がつきますので、麺延ばし台の上では麺を切らないで下さい。

- ①切りやすいように生地を折りたたみます。その時も、生地同士がくっつかないように打ち粉をふりかけましょう。
- 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。



麺を切る人と、麺をほぐす人に  
分けるとスムーズに作業が  
できますよ！



ポイント

- ②切った麺はすぐにくっついてしまうので、手早くのばして、打ち粉の残りをふっておきましょう。



麺がくっつかないように、  
中力粉をかけておきましょう！



ポイント

## 麺を茹でましょう！！

- 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。



10分以上はゆでましょう！  
※湯切りザルを使わずに、鍋で  
一気に茹でることも可能ですが、  
麺が切れたり、鍋底にくっつく  
場合があります。



ポイント

- ②鍋からザルにあけ、水で洗ってぬめりを取ります。

### <留意点>

- テーブルは、人数のことも考慮して準備しておきましょう。  
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。
- 活動場所は主としてクラフトホールです。
- 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、  
ふきんで拭きましょう。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。

