



## 手打ちうどんを作ろう

活動の概要	グループで協力して、短時間で手打ちうどんを作ります。		
対 象	小学生以上（48人程度まで）…8人1グループとし6グループまで対応できます。		
服 装	活動しやすい服装，三角巾，エプロン（手は清潔にしておく。）		
準 備 物	<p>① 食堂に注文するもの  「手打ちうどん作りセット」…1セットで8人分： 1,920円  内訳：小麦粉500g×2袋，打ち粉150g，調理用食塩40g，麵つゆ16袋(8人)  わさび・唐辛子，ネギ1本，ビニール袋（足ふみ用）  「別途注文品」…ゴミ袋（全体で1袋，最後は，ゴミ袋に団体名をマジックで記す。ゴミについては食堂事務室に問い合わせてください。）</p> <p>② 自然の家にあるもの  こね鉢，のし棒，のし板，コマ板，麵切り包丁，すくいザル，さいばし  盛り付け用ザル，計量カップ，バット，（以上6セット）  大鍋，中鍋，やかん，中皿，小皿，箸，おわん</p> <p>③ 持参する物（各グループ）  スポンジ，洗剤，フキン，厚めのタオルや雑巾（4枚程度），マッチ</p>		
所要時間	2～3時間程度	活動場所	ふれあい棟実習室3，用具は実習室1にもあり
作 り 方	<p>【下準備】</p> <p>① 塩（20g）と水（250cc）を混ぜ，あらかじめ食塩水にしておきます。  ② 大鍋または，中鍋に麵をゆでるためのお湯を沸かしておきます。  ③ 薬味や食器などを準備しておきます。  ※②・③については，生地を30分ねかせている時に，準備します。</p> <p>【こねる】</p> <p>① 鉢のなかで，決められた分量の小麦粉を入れます。  （鉢の下に，厚めのタオルなどを挟んでおくと安定します。）  ② 粉の真ん中にくぼみをつくって，予め用意した食塩水200ccを入れ，手で混ぜ合わせます。  ③ 次に残りの食塩水50ccを入れ，耳たぶぐらいの堅さになるまでこねます。  ④ できあがった生地をビニール袋に入れて，30分間ねかせます。  ※この時間に，ゆでるお湯を沸かし，薬味や食器などを準備しておきます。  ⑤ その後，生地を（ビニール袋に入れたまま）足で踏みます。  ※この作業を入れることでうどんにこしができます。</p>		
<p>1袋分</p> <p>1セットに、 2袋ついてます。 1袋(500g)</p>	<p>（裏面に続く）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		

(表面から続く)  
作 り 方

**【のす】**

- ① のし板に打ち粉をふります。
- ② ビニール袋から生地を出し、打ち粉をふりながら麺棒で厚さ2～3mm位まで伸ばします。



**【切る】**

- ① のばした生地の裏表に打ち粉をふり、包丁で切りやすい幅に折り重ねます。
- ② たたんだ生地を幅3～4mm間隔に、切っていきます。



**【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、約10分間ゆでます。  
(沸騰してこぼれそうになったら差し水をする。)  
(指でうどんを切って、ゆで加減を調べる。)
- ② 鍋からザルにあけ、冷たい水でさっと洗います。
- ③ うどんを盛りつけ用ザルに盛りつけます。



**【食べる】**

- ① つゆを水で好みの濃さに薄めて、各自のものをつくります。
- ② お好みによりネギを入れて、いただきます。

備 考

**【後片付けの注意事項】**

- ・のし棒、のし板は水洗いしないで布で拭く。
  - ・こね鉢は、スポンジで洗い、乾いた布ふく。(傷を付けないため。)
- ※使用した道具については、水洗いし乾いた布でふく。