

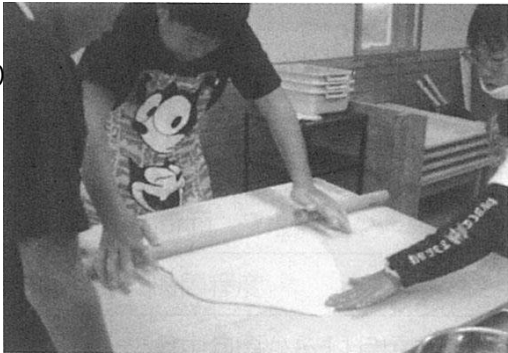





手打ちうどんを作ろう

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グループまで実施できます。		
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 「うどん打ちセット」…1セットで8人分：2,080円</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>内訳：小麦粉中力粉 500g × 2袋，打ち粉 150g，調理用食塩 40g，めんつゆ 16袋，わさび 8袋，唐辛子 8袋，長ネギ 1本，ビニール袋（足踏み用）2枚，ゴミ袋</p> </div> <p>② 自然の家に用意してあるもの こね鉢，のし棒，のし板，コマ板，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），お椀，はし ※ 麺切り包丁は、ふれあい棟B1「第2野外炊事場食材庫」の冷蔵庫（施錠）にあります。鍵を事務室で借りてください。</p> <p>③ 持参するもの（各グループ） スポンジ，洗剤，布巾，厚めのタオルや雑巾（4枚程度）</p>		
所要時間	2～3時間程度	活動場所	ふれあい棟実習室3（調理室）
作り方	<p>【下準備】 ・塩（40g）と水（500cc）を混ぜ，あらかじめ食塩水にしておきます。</p> <p>【こねる】</p> <p>① 鉢の中で，決められた分量の小麦粉（中力粉）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。）</p> <p>② 粉の真ん中にくぼみを作って，あらかじめ用意しておいた食塩水400ccをいれ，手で混ぜ合わせます。</p> <p>③ 次に残りの食塩水100ccを入れ，耳たぶくらいの堅さになるまでこねます。</p> <p>④ できあがった生地をビニール袋に入れて（口を閉める），30分間ねかせます。 ※この間に，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。</p> <p>⑤ その後，生地を（ビニール袋に入れたまま）足で踏みます。 ※この作業を行うことで，うどんに「こし」が出ます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>		

<p>作 り 方</p>	<p>【のす】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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のばしていきます。 ③ 厚さ2～3mmくらいまで伸ばします。  <p>【切る】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、包丁で切っていきます。  <p>【ゆでる】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沸騰させたお湯の中にも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なら差し水をします。 ※指でもどんを切って、ゆで加減を調べます。 ② 鍋からザルにあけ、冷たい水でさっと洗います。 ③ うどんを大皿の上に置いたザルに盛り付けます。  
<p>備 考</p>	<p>後片づけの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ のし棒、のし板は布で軽く拭く。 ・ コネ鉢はスポンジで洗い、乾いた布で拭く。(洗剤は使わない。) ・ ザルは水洗いした後、ふれあい実習室2のテーブルの上に、裏返して重ねないように置いてください。(乾燥させるため) ・ その他の使用した調理道具については、洗剤をつけて良く洗い、乾いた布で拭く。 ・ 使用したテーブルの上とコンロの周りを拭き、床も掃除する。 ・ 紙ゴミ、プラゴミ、生ゴミをまとめて袋に入れ、ゴミ置き場に捨てる。