

野外炊事

手作りうどん

みんなで協力しておいしい本格手打ちうどんをつくろう。



対象	特になし
時間のめやす	4 時間程度
持ちもの	ゴミ袋・さいばし・洗剤（食器用石けん剤・クレンザー）・スポンジ ナイロンたわし・たわし・マッチ・新聞紙・うちわ・軍手・ふきん・ぞうきん エプロン・三角巾・レジャーシート
食材等内容	小麦粉・食塩・長ねぎ・めんつゆ・揚げ玉・味付けいなり・（七味唐辛子） 麦茶パック・ポリ袋（足踏み用） ※事前にお申し込みください。費用は「食堂利用のご案内」をご参照ください。 ※別途、バタ薪の注文が必要です。1 班 2 束をめぐにお申し込みください。
貸出品	食堂より貸出 ボウル・のし棒・のし板・計量カップ・包丁（各班 2 本）・まな板・食器セット お玉・すくいザル 野外炊事倉庫より貸出 鍋・鍋蓋・ボウル・ザル・やかん

事前準備

- ① 野外炊事場の確保
うどん作りは野外炊事場で行います。利用打合せ会で場所の確保をします。
- ② 材料注文
「食事・おやつ等申込書」を用いて注文します。
- ③ バタ薪注文
「薪・クラフト等申込書」を用いて注文します。（1 班 2 束程度）
- ④ グループの役割分担などの話し合い
うどん係・かまど係・材料準備係等の役割分担をし、当日の流れを確認します。
- ⑤ (当日)場所の確認
グループの調理机・野外食卓・かまどの割振り等を確認します

分量のめやす（生地が柔らかくなりすぎないように、水は少しずつ加えます）

人 数	1 人	4 人	5 人	6 人	7 人	8 人	9 人	10 人
小 麦 粉	100 g	400 g	500 g	600 g	700 g	800 g	900 g	1 000 g
食 塩	5 g	20 g	25 g	30 g	35 g	40 g	45 g	50 g
水	43 g	172 g	215 g	258 g	301 g	344 g	387 g	430 g

このアクティビティシートは、愛川ふれあいの村利用者に役立つ活動情報を提供するためのものです。目的外の使用、内容の改変、WEB 等への転載を禁じます。

©神奈川県立愛川ふれあいの村 指定管理者：東急コミュニティー・国際自然大学校グループ

 1 うどんは塩水が命です。まずは、塩水を作りましょう。	 2 小麦粉をボウルに入れ、少しずつ塩水を入れ軽く混ぜます。5 本指を大きく開いて混ぜます。	 3 ぼろぼろのソボロ状態になった生地をさらにこね、まとめます。
 4 耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねます。生地をビニール袋に入れ、10 分くらいねかせます。	 5 ビニール袋に入れた生地を足で踏んでこねます。転ばないように、仲間に支えてもらいましょう。	 6 生地をこぶし大に分けます。打ち粉をうちながら、のし板の上で厚さ 3mm くらいに伸ばします。
 7 伸ばした生地に打ち粉をうち、屏風（びょうぶ）だたみにします。	 8 まな板の上で、生地を包丁で切ります。切ったものがくっつかないように打ち粉をうちます。	 9 たっぷりのお湯で、芯がなくなるまで茹でます。茹で上がったならざるに取り、流水でぬめりを落とします。

- ・ 進捗状況に合わせて、うどんを茹でるためのお湯をわかしておきます。
- ・ セットのうどんつゆはストレートタイプです。“つけ”の場合はそのまま、“かけ”の場合は 1 袋に対して 50ml の水を加えてひと煮立ちさせます。