

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作ろう！



対象	どなたでも/最大 25 班まで
時間のめやす	4 時間程度
持ちもの	さいばし・洗剤（手洗い石けん/食器用洗剤/クレンザー）・スポンジ・ナイロンたわし・マッチ・新聞紙・うちわ・軍手・ふきん・ぞうきん・レジャーシート・エプロン・三角巾・その他必要だと思われるもの
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）ポリ袋（足踏み用）・麦茶パック ※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 1.5 束を目安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・食器セット・お玉・すくいザル 包丁（各班 2 本）・まな板（各班 2 枚） 野外炊事倉庫より貸出 なべ・なべふた・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 食材注文  
「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 1.5 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。  
目的外的使用、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

 <p>1 計量カップに人数分の水と塩を入れ、塩水を作る。</p>	 <p>2 小麦粉をボウルに入れ、少しずつ塩水を入れ軽く混ぜる。5 本指を大きく開いて混ぜる。</p>	 <p>3 ぼろぼろのソボロ状態になった生地をさらに 20 分ほどこねて、耳たぶくらいの柔らかさにする。</p>
 <p>4 生地がまとまったらポリ袋に入れてレジャーシートに乗せ、足で踏んでこねる。転ばないように、支えてもらおう。こねたら、そのまま 10 分ねかせる。</p>	 <p>5 生地をこぶし大に分ける。打ち粉をうちながら、のし板の上で厚さ 3mm くらいに伸ばす。</p>	 <p>6 伸ばした生地さらに打ち粉をうち、じゃばら折りたたむ。</p>
 <p>7 まな板の上で、生地を打ち粉をうち、生地を包丁で切る。切り終わったら、打ち粉をまぶして麺同士がくっつかないようにする。※のし板の上では生地を切らない</p>	 <p>8 たっぴりのお湯で、芯がなくなるまで茹でる。茹で上がったら、流水でぬめりを落とす。</p>	<p><u>生地を作っている間にやること</u></p> <p>① 麺をゆでるために、なべでお湯を沸かす</p> <p>② トッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長ネギを刻む</li> <li>・味付けいなりを切る (小さくしたい人のみ)</li> </ul> <p>③ つゆ(ストレート)の準備 冷→そのまま 温→1 袋 50 ccの水で薄め、なべでひと煮立ち</p>