

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	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	100g	400g	500g	600g	700g	800g	900g	1000g
食塩	5g	20g	25g	30g	35g	40g	45g	50g
水	43g	172g	215g	258g	301g	344g	387g	430g

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。

### 手作りうどんの作り方

 <p><b>1</b></p> <p>計量カップに人数分の水と塩を入れ、塩水を作ります。</p>	 <p><b>2</b></p> <p>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。</p>	 <p><b>3</b></p> <p>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。</p>
 <p><b>4</b></p> <p>耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねます。生地をポリ袋に入れ、10分くらいねかせます。</p>	 <p><b>5</b></p> <p>ポリ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。</p>	 <p><b>6</b></p> <p>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。</p>
 <p><b>7</b></p> <p>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。</p>	 <p><b>8</b></p> <p>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。</p>	 <p><b>9</b></p> <p>たっぷりのお湯で、芯がなくなるまで茹でます。茹で上がったら、流水でぬめりを落とします。</p>

- うどんを茹でるためのお湯は、早めに沸かしておきましょう。大きな鍋の貸出もあります。
- 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。