うどん打ち

場所	野外炊飯場
時間	3 時間～4 時間
値段	料金表参照
季節	年間
人数	何人でも

プログラムの概要・ねらい

日本の伝統料理、手打ちうどんにチャレンジする。中力粉を麺にするまでを自らの力で行い、うどんのしくみや昔から伝わる料理法を、体験を通じて学ぶことができる「食育」プログラムである。一生懸命作ったうどんは色々な出来栄えになるが、仲間と協力して作業することで、誰もがいつものうどんよりおいしいと感じることができる。

難易度：★★★（高）

準備物

【利 用 者】別紙「野外炊飯(準備・片付け)」参照
救急用品

【自然の家】材料（中力粉 500ｇ、麺つゆ 300ml、塩 1 袋、わけぎ 2 袋、乾燥わかめ 1 袋、揚げ玉 1 袋、もちとり粉 1 袋、うどん寝かし用ビニール 1 袋)、のし板、のし棒、計量カップ、薪、水切り（うどん用)、野外炊飯用具セット

①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け)」を参照し、事前準備をする。
材料をサービスセンター受付で受け取る。※材料数、賞味期限を確認する。
野外炊飯場で道具を確認する。薪※を受け取る。　※実施途中で薪が足りなくなる場合は、スタッフへ連絡する。

②実施の流れ

【時間】

0:00　作り方の説明（一度に全部説明せずに、工程単位で説明する）

0:15　うどんの下ごしらえ
①ボールに中力粉と塩を入れる。
②①に水を少しずつ加えながら粉を混ぜ、一つにまとめる。
（水は入れすぎないように気を付ける。）（写真①）
③生地を指で押すとゆっくり戻るくらいまでこねる。（写真②）
4～8 名のグループで行う場合は、粉が一つにまとまったら、ソフトボール大程度に分けてそれぞれでこねる。
※生地は固めで、耳たぶの硬さ程度が理想。
④うどん寝かし用ビニール袋に入れて30分程度寝かせる。（写真③）
（生地は分けたままでよい）

0:45　＜寝かせている間＞
⑤かまどの火を起こす。（ゆで湯）（別紙「火付け」参照）
鍋に3分の2くらい水を入れ、かまどにかけてお湯を沸かす。
のし板、のし棒などの準備をする。
⑥乾燥わかめは、水で戻しておく。

①

②

③

次ページ

うどん打ち　その２

②実施の流れ（つづき）

【時間】

1:20　うどんの伸ばし方、切り方、ゆで方を説明する。

1:30　うどんを伸ばしてゆでる
①のし板にもちとり粉をまぶし、寝かせた生地を載せる。生地にももちとり粉をふりかけ、手で平らに伸ばす。（写真④）
②のし棒を使い、手全体で体重をかけて押すように伸ばす。（写真⑤）
③伸びてきたら、生地をのし棒に巻いて伸ばす。
（生地のコシが強いので、できるだけ力を入れてよく伸ばす。
生地をかざすと向こうの光が透けて見える程度が理想）
④厚さ3～4ミリ程度に伸ばしたら再度もちとり粉をまぶし、じゃばら状に3つ折りか4つ折りに畳み、もちとり粉をまぶしたまな板に移す。（写真⑥）
⑤包丁で好みの太さに切る。（写真⑦）
（できるだけ細めの方が早く火が通る）
※麺を切る際は、のし板の上ではなく、まな板の上で切る。
⑥鍋に沸かしたお湯で麺を茹でる。
⑦茹で上がったら、トングや水切りザルを使い、ザルにあけて水で軽く洗う。（写真⑧）
※一度に全部茹でることができないので、切りながら何回かに分けて茹でる。
⑧麺つゆにあげ玉、わけぎ、わかめを入れて完成。

2:10　食べる
※燃えている薪は、食べている間に燃やし尽くすようにする。

2:30　片付け
使用したのし板、のし棒は、洗剤等を使わず水で洗い、乾かしてから返却する。

3:00　終了

備考　豚汁（米なし）、けんちん汁（米なし）とセットで作り、汁の中にうどんを入れて食べることも可能である。

④

⑤

⑥

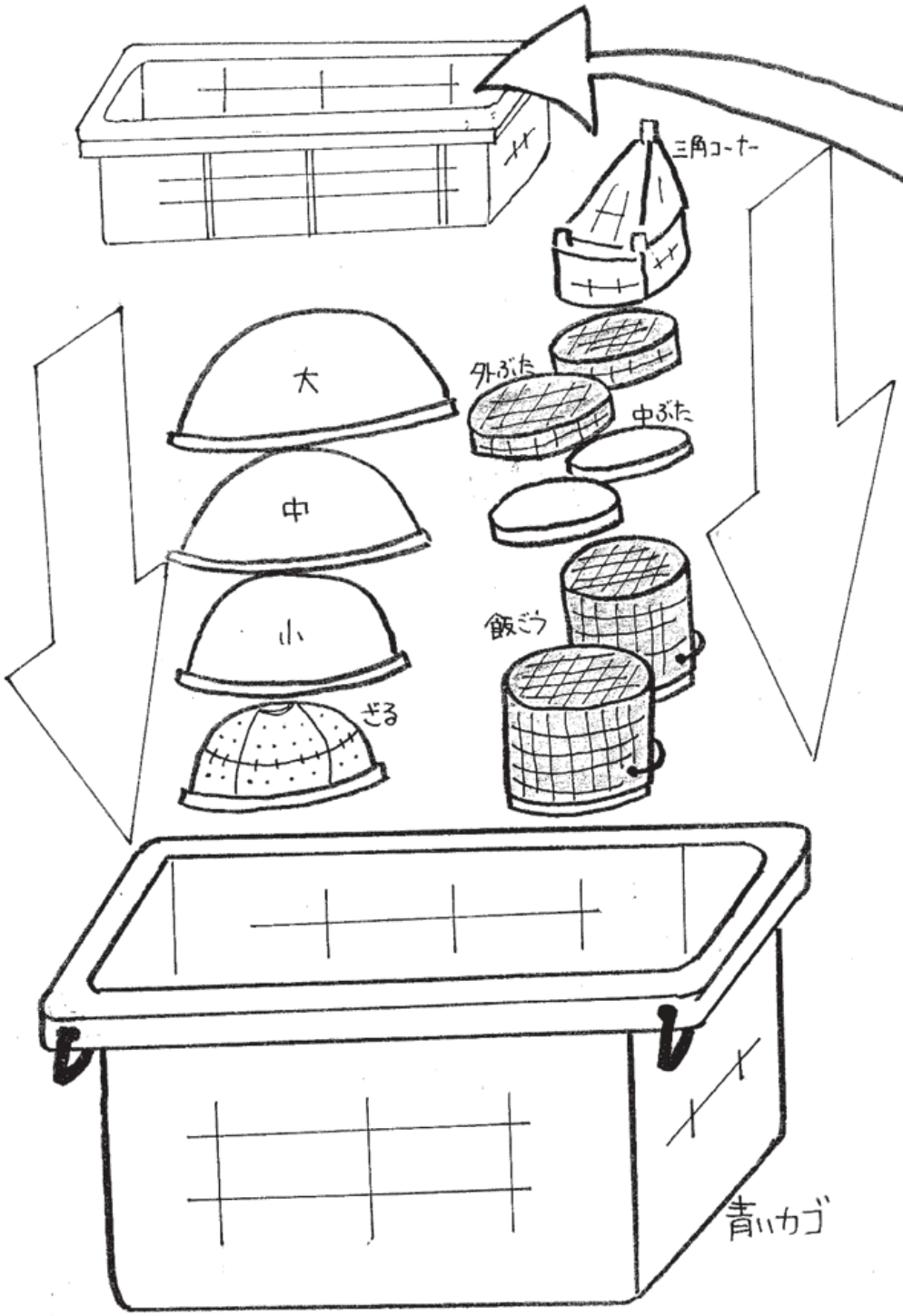
⑦

⑧

※当自然の家では、食品教材のアレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。
※十分加熱してからお召し上がりください。

③後片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、後片付けをしてスタッフの確認を受ける。薪の束数を申告する。
のし板・のし棒は乾かし、スタッフの確認を受けてから収納する。
材料用のかごをサービスセンター受付へ返却する。
★かまどに水を掛けて掃除するとレンガが割れてしまうので、絶対に行わない。



千葉市少年自然の家　野外炊飯用具セット

おたま	2
さいばし	2
皮むき器	2
トング	2
フライ返し	2
しゃもじ	2

調理器具はプラスチックのかごの中に入れてください。

ボール大	1	三角コーナー	1
ボール中	1		
ボール小	1	丸型4合 飯ごう	2
ざる小	1		

ボールは水が切れるように下向きに入れてください。

飯ごうはふたは外して、水が切れるように下向きに入れてください。

次の人が気持ちよく使えるように、きれいに洗ってください。

2025/03/01 改訂