

団体・家族用

ソロ・うどん打ち

場所	野外炊飯場		
時間	2時間～2時間30分		
値段	料金表参照		
季節	年間	人数	何人でも 1グループ4名
準備物	【利用者】別紙「野外炊飯(準備・片付け)」参照 救急用品、ストックバッグ(人数分) 計量器(可能であればグループに1台) 【自然の家】材料(うどん粉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1/2袋、うどん寝かし用ビニール袋1、のし棒(棒巻パン用4)、 計量カップ500ml、調理用秤、計量スプーン、 薪、水切り(うどん用)新聞紙4部		

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「食育」プログラムである。
 うどん粉を4等分にして分け、ビニール袋を使って、「こねる・寝かす・伸ばす・切る・ゆでる」までのうどん作りの過程をすべて一人で行い、密を避けながら、体験することができるのが、このプログラムの良さである。うどん作りのしくみや昔から伝わる料理法を、学びながら、美味しいうどんを味わうことができる。
 難易度：★★★(高)

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。
 材料と野外炊飯場の鍵(ログハウスゾーンは必要なし)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。
 野外炊飯場で道具の確認をする。

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、工程単位で説明すると良い) ①

<うどんの下ごしらえ>

①ボールに小麦粉と塩を入れてよくかき混ぜる。(写真①)



②①を計量カップと秤で約130gずつに4等分して、ビニール袋に入れる。粉を端の方にまとめて、水を少しずつ(最大70ml)加えながら、袋の外側からよくもんだり、テーブルに押し込んだりして、粉と水をつまみにまとめる。こぶし1つぐらいの大きさになるとよい。(水は入れすぎないように気を付ける。)(袋の上のチャック部分は閉じないほうがやりやすい。)(写真②・③)



この作業は、同時に4人が行うことができるので、十分な間隔をとるようにする。

③生地を袋の外側から指で押すと、ゆっくり戻るくらいまでこねる。
 ※生地のかたさは、耳たぶのかたさ程度が理想。



④ビニール袋に入れたままで、30分程度寝かせる。(写真④)
 (無理してすべてを丸めようとしなくてもよい)



<寝かせている間に>

①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。
 新聞紙、のし棒、包丁などの準備をする。
 かまどの作業も、交代制で行い、十分な間隔を取るようになる。

②乾燥わかめを予め水で戻しておく。



②実施の流れ(つづき)

【時間】 <うどんを伸ばす、切る、ゆでる、食べる>

1:00 うどんの伸ばし方、切り方、ゆで方を説明する。

1:10 うどんを伸ばす・ゆでる

①ビニール袋を切り裂いてもちとり粉をまぶし、寝かせた生地をのせる。生地にももちとり粉をふりかけ、手で平らに伸ばす。

(前ページ写真⑤)

切り開いたビニール袋を、そのまま伸ばす作業台にする。袋の下に厚めの新聞紙などを敷くと伸ばしたり、切ったりしやすくなる。

②ふたをする要領で、ビニール袋の間に生地をはさみ、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⑥)

伸びてきたら、90°回転させて伸ばすのを3回ぐらい繰り返す。

(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。)

③厚さ3~4ミリ程度に伸ばしたら、ふたになっているビニールを開けて、両面にもちとり粉をまぶし、じゃばら状に3つ折りか4つ折りに畳む。(写真⑦)

④ビニール袋をまな板の代わりにして、包丁で好みの太さに切る。(細めの方が早く火が通る) (写真⑧・⑨)

この作業は、同時に4人が行うことができるが、場所により、2人ずつに分けて行ってもよい。その場合、離れた場所で、待つようにする。

⑤鍋に沸かした熱湯で、一人ずつ自分で打ったうどんをゆでる。のし棒をかき混ぜ用の一本ばしとして使うと安全である。

(5分ぐらい経ったら、1本取り出してみても味見をする。芯の固さが無くなれば良い)

⑥ゆで上がったら、 Tongue や水切りザルを使い、ザルにあげて水で軽く洗う。(写真⑩)

⑦麺つゆにお好みのあげ玉、わけぎ、わかめなどを入れて完成。

⑧できあがった人から、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。

2:10 <片付け>

別紙「野外炊飯(準備・片付け)」を参照し、後片付けをする。

のし棒は、洗剤等を使わず水で洗い、よく乾かしてから返却する。

2:30 <終了>

⑥



⑦



⑧



⑨



⑩

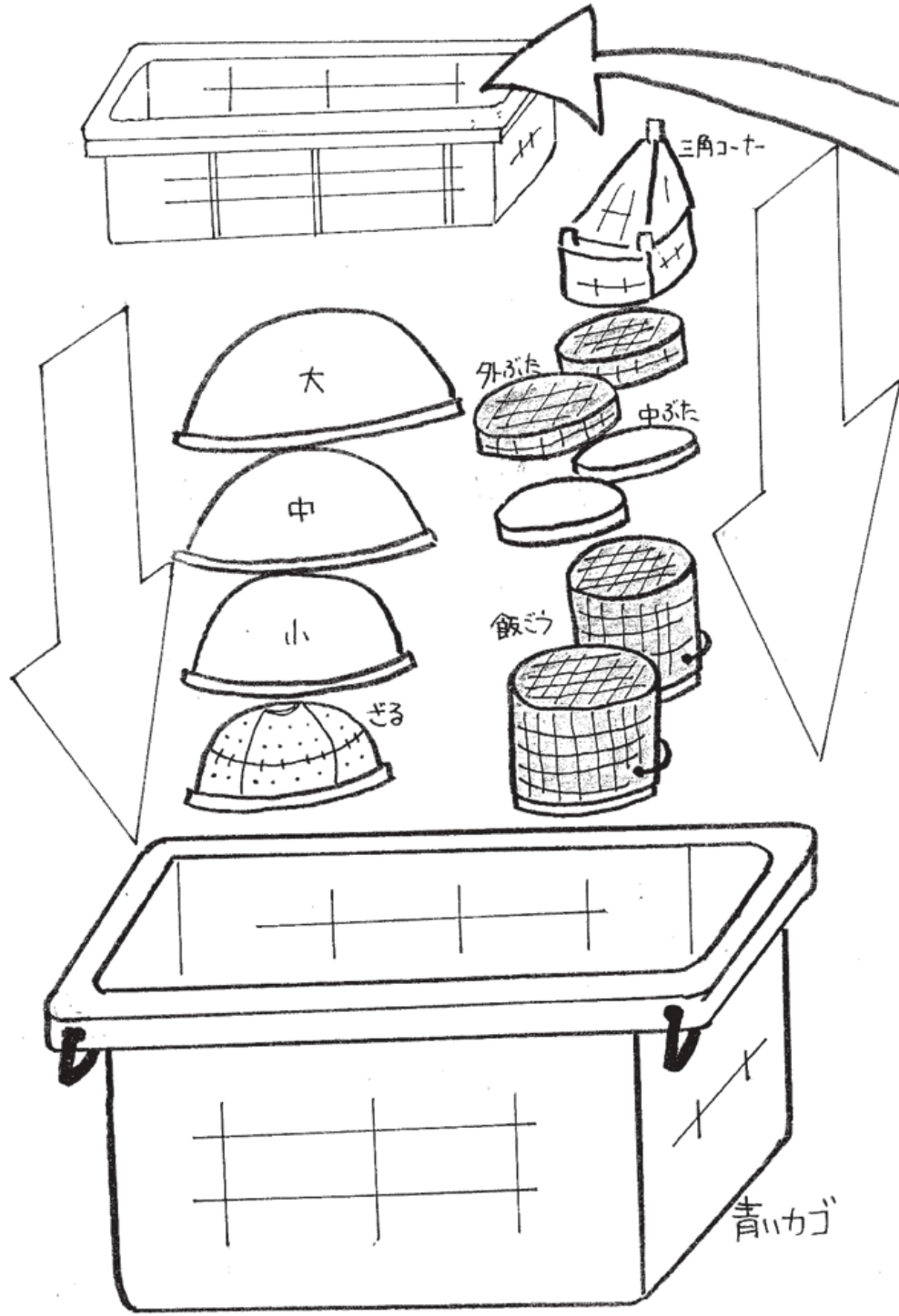


③後片付け

材料用のご、野外炊飯場の鍵(ログハウスゾーンの場合は必要なし)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。

ちばししょうねんしぜん いえ やがいすいはんようぐ
 千葉県少年自然の家 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

ちょうりきぐ
 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。