

No.3-(4)

子どもの村 活動プログラム

うどん打ち



所要時間	3～4時間	活動場所	食堂(生地作り) 炊飯棟(ゆでる)
活動人数	150人程度	所員の説明	有
時期	4～11月		
準備物	薪、小麦粉、中華一等粉等は子どもの村で事前に注文してください。 食塩1人1g、軍手、新聞紙、マッチ、(ライター)、はし(食べる時使用)、 ふきん、分けた粉を入れる袋、(耐熱革手袋)		
貸出物品	ざる、ボウル、さいばし、計量カップ、タオル、麺棒、のばし板、湯切り、 包丁、食器、はかり、耐熱革手袋		
概要	小麦粉などから生地をつくり、切り、ゆで、手作り麺を味わう。		
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> • 材料の申込は事前に行い、活動開始時刻の前に粉を分けてください。 1人分(中華一等粉…50g、薄力粉…50g、打粉(薄力粉)…15g) • 1グループ原則4人のグループ編成にしてください。 ※グループの中で、かまどの準備1人、うどん運び1人を決めておいてください。(他の人は食堂の掃除をします。) • 食塩はグループごとに分けておいてください。 (4人グループなら4g、3人グループなら3gなど。) • 活動説明時の見本は引率者の材料を使用させていただきます。 • ざる、ボウル、湯切り、さいばしはゆでる時に炊飯棟へ持っていきます。 使用後はきれいに洗い、食堂に返却してください。 • 担当所員の説明をもとに、手順の指示や安全管理をお願いします。 		

うどん打ち

活動内容

◎活動前までに粉を分けておく。

◎手を洗ってから食堂へ入る。

(1) 集合・説明

食堂へ集合し、担当所員の説明を聞く。

(2) 活動開始

行程ごとに区切りながら担当所員が説明を進める。

<食堂での作業>

～手順～ ※次頁に写真付資料あり。

- ①・ボウルの中に薄力粉と中華一等粉を入れ、よく混ぜる。
・計量カップに水と塩を入れ、はしを使ってよく混ぜる。

※①の2つは同時進行。

- ②粉で山を作る。山の上からグーで押し、くぼみを作る。
③食塩水の半分を山のくぼみに入れ、残り半分は山の周りに入れる。
④③をよくかき混ぜる。

- ⑤まとまってきたら手のひらに体重をかけてよくこねる。(約50分)

- ・ボウルに付いている粉も混ぜる。
- ・耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ・グループの人と交代しながらこねる。
- ・手の空いている人はボウルを支える、使わない道具を片付ける。
- ・引率者の協力をお願いします。

- ⑥のばし板に打粉をしいて、その上に丸くした生地を置く。

- ⑦包丁を使い、生地を半分にする。

- ⑧生地、麺棒に打粉を付け、生地をのばす。

- ・厚さは約3mmの長方形。
- ・全体を均等にのばす。

- ⑨のばした生地に打粉を付け、生地をS字に折りたたむ。

- ・敷布団をたたむような感じ。

- ⑩包丁で、約3～4mmの太さに切る。

- ・太さにバラつきがあるとゆで上がりと同じにならない。

- ⑪切っためん、打粉を付けながら1本ずつほぐす。

- ・ざる、ボウルを重ね、その中にほぐしためんを入れる。

◎切る作業中、かまど担当の人は引率者と一緒に炊飯棟へ移動する。

◎終わり次第、うどん運び担当の人は炊飯棟へ移動する。

(うどんの入ったざる、ボウル、さいばし、湯切りを持っていく。)

◎その他の人は食堂を片付ける。

<炊飯棟での作業>

- ⑫沸騰したお湯にうどんをほぐしながら入れる。(約10分)

- ⑬ゆで上げたうどんをざるにあげ、流水でゆすぎ、めんをしめる。

※冷やしうどん、ざるうどんの場合は⑬で終了。

- ⑭沸騰したお湯の中にめんを入れ、温める。

(3) 片付け

- ①使った道具をきれいに洗浄し、ふきんで拭く。

- ②食堂から持ってきた貸出物品は食堂へ返却する。

(ざる、ボウル、湯切り、さいばし)

うどん打ち

活動内容

うどん打ちの手順 (1グループ4人)

<p>使う材料</p> <p>中華一等粉 ……1人50g 薄力粉 ……1人50g 薄力粉(打粉) ……1人15g</p> <p>注文</p> <p>食塩 1人1g ……団体準備</p> <p>水</p>	<p>1、材料の準備</p> <p>①中華一等粉と薄力粉をボウルに入れ混ぜる。</p> <p>②計量カップに水を入れ、食塩を入れる。</p> <p>2人分…90ml 3人分…135ml 4人分…180ml 5人分…225ml</p> <p>③混ぜて食塩水を作る。</p>	<p>2、食塩水を入れる準備</p> <p>①粉で山を作る。</p> <p>②山の上からグーで押し、くぼみを作る。</p>	<p>3、食塩水を入れる</p> <p>①食塩水の半分を山のくぼみに入れる。</p> <p>②残り半分の食塩水を山の周りに入れる。</p> <p>③よくかき混ぜる。</p>	<p>4、こねる (約5.0分)</p> <p>①粉がまとまってきたら手のひらに体重をかけてよくこねる。</p> <p>②よくこねて、大きな玉にする。(耳たぶぐらゐの柔らかさ。)</p>	<p>5、2つに切り分ける</p> <p>①のばし板に打粉をしいて、生地を置く。</p> <p>②包丁を使って、生地を半分に分ける。</p>
<p>6、のばす</p> <p>③生地、めん棒に打粉をつける。</p> <p>④めん棒を使って、厚さ約3mmの長方形にのばす。</p>	<p>7、S字に折りたたむ</p> <p>①生地の上に打粉を十分にしく。</p> <p>②生地をS字に折りたたむ。</p>	<p>8、切る</p> <p>①包丁で3~4mm程の太さに切る。 (太さにバラつきがあると、全て同じゆであがりにならない。)</p> <p>②切っためん打ち粉をつけ、1本ずつはくして、ざるへ入れる。</p>	<p>9、ゆでる (約10分)</p> <p>①ふっとうしうのお湯に、うどんをほぐしながら入れる。</p> <p>②約10分ゆでる。(ゆで時間は、めん太さ、火加減、個人の好みによってちがう。)</p>	<p>10、ゆすぐ</p> <p>①ゆで上げたうどんを、ざるにあける。</p> <p>②流水でめんをゆすぎ、ぬめりを取る。(めんがひきしまる。)</p> <p>※冷やしうどん、ざるうどんの場合は、これで完成。</p>	<p>11、湯せんする</p> <p>①ふっとうしうのお湯を準備する。</p> <p>②めんを熱湯の中に入れて湯せんし、温める。</p>