

名称	手打ちうどん作り	雨天	○
活動の概要	小麦粉からうどんを作って食べます。	季節	通年
		対象	高学年～
		人数	50名程度
持ち物・費用	材料、まな板、包丁、ラップ、計量カップ、ザル、ビニール袋(厚)、食器、洗剤、タワシ、燃料(実費)など	時間	延5時間～
		職員の対応	事前指導・指導

【特長】

・すべての作業を自分たちで行うため、手作りの良さや楽しさを満喫できます。

【活動場所】

・どんぐり食堂 ・多目的ホールピロティ ・さえざり広場 ・各炊事棟(野外)

【貸出物品】

・なべ ・はそり ・ひしゃく ・ボウル ・五平もちのつき棒(のし棒の代り)

【幹旋品】

・モヤまき 300円/束 ・コワまき 400円/束 ・カタまき 500円/束

【計画時の留意点】

・日程的に余裕があれば2日間(初日:生地作り、2日目:めん作り、食事)かけて計画するとよいでしょう。  
 ・最低でも30分～1時間生地をねかせる時間があれば日帰り団体でもできます。

【材料】(5人分) ※つゆは、お好みに応じて用意してください。

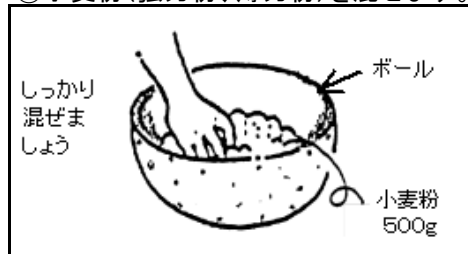
うどんの材料 小麦粉(薄力粉):400g、小麦粉(強力粉):100g  
 ○夏場 水225cc、塩25g ○冬場 水230cc、塩15g

【作り方】

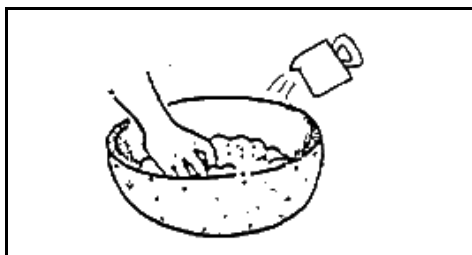
①水に塩を溶かして塩水を作ります。



②小麦粉(強力粉、薄力粉)を混ぜます。



③小麦粉と塩水を混ぜます。塩水はこねながら、3回くらいに分けて入れます。



④こねて丸くまとまってきたら台の上でさらにこねます。(力があるので袋に入れ足で踏むとよくこねることができます)



⑤生地につやができたなら丸めてラップをして冷蔵庫へ入れて、長時間寝かせます。



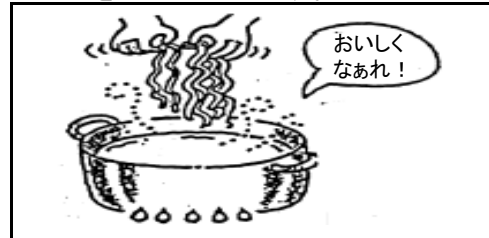
⑥のし棒で生地全体が同じ薄さ(4mm位)になるまでのばします。



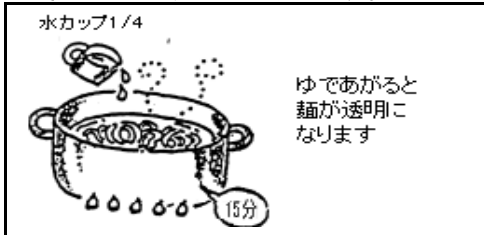
⑦小麦粉を表、裏にふって、びょうぶ折りにして5mm幅に切ります。



⑧なべにたっぷり湯を沸かして、手でめんをほぐして入れます。



⑨湯がふきだす寸前に足し水をして、それから15分ぐらいゆでます。



⑩お好みのつゆで食べます。



#### 【応用】

・うどんの生地いろいろな素材をまぜて、オリジナルなうどんを作ってみましょう。

- カボチャうどん カボチャをゆでて、すったものを混ぜます。
- グリーンピースうどん グリーンピースをゆでて、すったものを混ぜます。
- サクラエビうどん サクラエビをすって混ぜます。