

うどんづくり

1 活動の概要

小麦粉から手作りのうどんを作る一つひとつの工程をとおして、うどんづくりの技術を学ぶとともに、形態の変化をとおして創造性や活動意欲を高めることができ、喜びや楽しさそしておいしさを体験させることができます。

2 ねらいとして考えられるもの

創作活動を通して、創造性や感性を育む。

3 活動時期

通年

4 活動場所

創作工作室または研修室

※その日の利用状況や人数によってネイパル職員から指示が出ます。

5 活動可能人数

少人数～最大64人程度（活動場所によって異なります。）

6 所要時間

3時間～3時間30分（準備、試食、後片づけまでを含めての時間です。）

7 指導依頼について

- (1) 基本的には、引率または団体指導者の方に直接指導していただきます。事前打ち合わせに来所した際に調理手順について、ネイパル職員が引率または指導者の方に指導します。
- (2) どうしても団体で指導できない場合は、ネイパル職員が指導しますが、他の利用団体の活動状況やネイパル職員の勤務の関係上、全ての指導依頼に答えられない場合があります。
- (3) 指導依頼をした場合でも、全ておまかせの状態にならないよう、参加者の掌握や安全管理について指導補助をお願いします。

8 団体が準備するもの

(1) 参加者

エプロン 三角巾

(2) 引率者（指導者）

小麦粉、めんつゆ、薬味、具材

（ネパールで購入も可 8人用1セット 700円）※小麦粉、めんつゆのみ

引率者及び参加者の役割分担、必要に応じて事前練習

当日の座席割り（1テーブル8人程度です）

9 ネパールで貸し出しできるもの

うどんづくり用具一式（8セットあります）

どんぶり はし 鍋 ガスコンロ（1口 250円） ガスボンベ

掃除用具 ふきん（食器用、机用、床用） 生ゴミ袋

10 活動に関わって

(1) 荒天時用のプログラムとしては、注文できませんのでご注意ください。

(2) 実施上の留意点

①食品を扱いますので、事前の手洗いや衛生管理を充分にお願いします。

②1つのテーブルに最大8名で座れます。事前にグループ分けをお願いします。

③火の取り扱いには十分注意をしてください。

④火傷に注意するようにしてください。

(3) 展開例（1テーブル8人まで）

活 動	内 容	時間例
用具の準備	①個人で準備するもの 手洗い・エプロン・三角巾 ②テーブルごとに準備するもの ボール（1） 鍋（1） 麺棒（1） のし台（1） 包丁（1） 駒板（1） 米袋（1） 菜ばし（1） 計量カップ（1） ふきん（4） あげざる（1） 食器（どんぶり） はし はかり（1） 小麦粉（1kg） 食塩44g	15分
説明	①火の取り扱いについて 引率者又は大人の方が行う方が望ましい。 （火のつけ方）①ボンベの元栓とコックを開く。 ②コンロの内側コックを開き、チャッカマンで火をつけ、外側コックを開きながら、内側から外側へ火を移す。 ③火が強い場合は外側から消します。 ※火の調節・・・細い管が内側・太い管が外側 ②使わなくなったものは、そのつど洗って片づける。	10分

<p>創作手順</p>	<p>①はかりを使い、小麦粉を450gはかり、ボールへあける。</p> <p>②計量カップにお湯を200ccとり、食塩を22g入れてかき混ぜ、食塩水を作る。</p> <p>③小麦粉の入ったボールへ②の食塩水を入れて指先で手早く混ぜ合わせる。</p> <p>※粘りを出さないように気をつける。</p> <p>④全体に水分が行き渡ったらまとめてひとかたまりにする。</p> <p>※水分が足りないときは、カップにお湯をくみ、少しずつ水を足す（プラス20ccくらいまで 多く入れすぎるとべちゃべちな生地になります）。</p> <p>⑤ひとかたまりにした生地を米袋に入れて、かかとで踏みつぶす。平たくなったら取り出して、ひとかたまりにし、再びかかとで踏みつぶす（3～4回繰り返し行う）。</p> <p>⑥ひとかたまりにして、米袋に入れ約30分寝かす。</p> <p>⑦8人用セットで作る場合は、①～⑥の工程をもう1度繰り返す。</p> <p>※残りの小麦粉は打ち粉として使います。</p> <p>⑧へそ出し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・袋から取り出し、丸めたあと、円錐形にまとめる。 <p>⑨地のし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のし台に打ち粉をふり、その上に生地を置く。さらに生地の上に打ち粉をふる。 （打ち粉をふりすぎると生地が硬くなります。） ・手のひらの親指の付け根あたりで生地を押していく。 （中心の部分と縁の部分はあまりつぶさない） ・中心部分をつぶしてさらにのばしていく。 <p>⑩丸出し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麺棒を使ってさらに大きく延ばしていく。 ・麺棒を生地に押しつけるように回しながら少しずつ上に延ばしていく。 ・延ばし方を常に一定にし、円形を意識しながら延ばしていく。 <p>⑪四つ出し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生地の手前から麺棒に巻き取る。 ・生地の中心付近に手を当てて、手前から奥へ転がす。（4回） ・それぞれの転がしが一定なら開いたときに四角になっている。 <p>⑫本延ばし（仕上げ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生地の厚さを一定にする。 ・一気に延ばすのではなく、麺棒は細かく何度も動かす。 	<p>2時間</p>
-------------	---	------------

創作手順	<p>⑬たたみ</p> <ul style="list-style-type: none"> 生地が破けないよう注意しながら、3つ折りにする。 (生地が重なる部分には打ち粉をふる。) <p>⑭包丁</p> <ul style="list-style-type: none"> のし板に生地の長さの分だけたっぷりと打ち粉をふる。 その上に生地を置いて、生地の上に打ち粉をふる。 包丁は落とし切り+押し切りで(2mm程度の幅で)。 <p>※細く切るとゆで時間を短くできます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 駒板は、包丁を倒して送る。 <p>⑮お湯を沸かし、麺をゆでる。 (お湯は予め沸かしておくとうい。)</p> <p>※生地の厚さでゆで時間は異なります(約15~20分)。</p> <p>⑯ゆであがったら一度麺を水洗いする。</p> <p>⑰どんぶりに麺、つゆ、具を入れてできあがり。 (温かいうどん、冷たいうどん、お好みに合わせて)</p>	
後片づけ	<p>①使用した用具をきれいに洗い、水気をきれいに拭き取って片づける。 (水気が少しでも残っていると、錆や匂いの原因となります。) ※排水溝も忘れず、きれいにしてください。</p> <p>②テーブルの上をきれいに拭く。</p> <p>③いすをテーブルの上にあげて、床を掃く。</p> <p>④流しまわりの床が汚れていたらぞうきんで拭く。</p> <p>⑤ゴミの分別(紙、埋め立て、プラスチック、生ゴミ)</p> <p>⑥引率者による点検</p> <p>⑦終了</p>	20分