

活動名						手打ちうどん											
概要		○うどん粉をこねるところから始め、手打ちうどんをつくる。															
ねらい		○用具の使い方を覚える。 ○うどんづくりの基本技術を身につける。 ○班で協力して作業を進める。															
関連教科等		生活・家庭・社会・総合															
指導形態		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				時期		通年		時間帯		昼・夕		対象		低学年～	
場所		第1炊飯場 第2炊飯場		人数		8人班 班編成12班以内		所要時間		半日～全日							
準備物		施設で準備できるもの						団体・個人で準備するもの									
		食材一式、うどん作り用具一式、運搬用リヤカー						エプロン、タオル									
進め方・展開例																	
内容									留意点								
活動前		○事務室で打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について						○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。									
活動の説明		○各班で仕事の分担を決める。 ・食材、食器の運搬 ・会場、用具の準備 (のし板・めん棒・包丁等)						○係活動は、同時展開とする。 ○包丁は、指導者の手で配布し、回収する。									
展開		①混ぜる。 (水に塩を混ぜて溶かす。) ②こねる。(約30～40分) (粉に水を少しずつ加える) ③ねかせる。 (時間に余裕があれば30分以上) ④のばす。 (打ち粉をのし板とうどんにつける)  ⑤折りたたんで切る。  ⑥15分以上ゆでる。(ガス釜も使用可)  ⑦さらす。  ⑧トッピングをのせて食べる。  ⑨片づけ。 ・使った用具を洗う。 ・用具を返納する。 ・残飯はポリバケツに入れる。 ・炊飯場の掃除をする。						○耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。 ○団子状態になったらビニール袋に入れて足で踏むと、こしの強いうどんができる。  ○めん棒で均一にのばす。 (薄くのばした方がよい)  ○たたみ方はアコーディオンのようにたたんでもいいし、半分半分にたたんでもよい。 ○太さのめやす→2～3mm ○包丁を斜め前方へ押すようにして切るとよい。 ○お湯は、たっぷり沸かす。 ○沸騰したお湯にほぐしながら入れる。  ○ゆであがったら水(流水)にさらす。 ○ぬめりを取る。  ○包丁は数を確認する。 (必要なくなった時点で早めがよい)									
まとめ		○活動を通して気づいたことを話し合う。 ○どんなどころが難しかったかなど感想を発表する。															
評価		○用具の使い方を覚え、うどんづくりの基本技術を身につけることができたか。 ○班で楽しく、協力して活動ができたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。															
発展		○うどんをねかせる時間(30分以上)に各団体で他の活動ができる。															

# 手打ちうどん（1人分）

## <材 料>

中力粉120g 塩5g 水60ml  
打ち粉少々 うどんだし 三角あげ かまぼこ  
ねぎ りんごゼリー 茶葉

## <準備物>

ボウル ざる バット のし板 めん棒 こま  
板 うどん用包丁 包丁  
計量カップ ビニール袋 白いビニール袋 木  
綿布 まな板 チャッカマン  
湯飲み どんぶり はし やかん トング

### ①加水・こね



① 水に塩をよく溶かす。ボウルに中力粉入れ、少しずつ塩水を入れながらかき混ぜる。



②手の腹側に力を入れながらこね、一つにまとめる。それをビニール袋に入れ、もう一枚袋に入れる。

### ②足ふみ・ねかし



布をかぶせた袋の上から足の裏で踏みながら均等に伸ばす。10分位。（耳たぶの柔らかさになるまで）

袋から取り出し、団子状にして、ビニール袋に入れて30分寝かす。

### ③伸ばし・切り



両手で生地全体を押し伸ばし棒で角を作る。（生地、のし板に打ち粉をしてから）



厚みを整えながら大きな四角を作る。厚みを3mm位にする。



生地を折りたたみ（打ち麵粉をして）、3mm位に包丁で切る。

### ④ゆで



打ち粉を落としながら大釜に入れ15分位茹でる。



④切った麺は、1本ずつ手でほぐしながらバットに入れる。

# 手打ちうどんの片づけについて

第2炊飯場

## はじめに

\* 残飯はそのままポリバケツへ捨てる  
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる



\* 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

\* 【鍋】、【食器類】、【かまど】の片づけをする  
(片づけについては各カード参照)

\* 終わったらテーブルの周りの掃除や、他の片づけの手伝いをする

連絡は  
事務室：内線65

## かまどの片づけ

\* 必ず軍手か皮手袋をして掃除する

\* レンガは指定の場所に、  
火ばさみや十能、火格子、うちわは収納庫に片づける

じゅうのう

\* かまどを組んだ場所の燃えカスや灰を、  
十能や収納庫のホウキを使って掃除する

じゅうのう

\* 火格子は重くて熱いので注意

\* 燃えカスなどは、水を入れた指定のバケツへ

\* 大人のチェックを受けて終わる



## 食器類の片づけ

どんぶり・はし・コップ

その他

おたま、トング、ボウル、バット、ざる  
平皿、木べら、やかん、鍋のふたなど

洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる

食器をそれぞれもとあった場所にもどす

大人のチェック後、片づける

## 鍋の片づけ

※回転釜を使って、うどんをゆでた場合は、  
スポンジに洗剤をつけて洗う

①はじめに、なべの内側を  
次に、外側をきれいにする！



大人のチェック後、棚に片付ける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願いします