

# 12 うどんづくり

～麺の達人、自分の力で作り出す喜びを～

**要：事前体験**

<b>主なねらい</b> ◎生活体験を深める ◎自分の力で作り出す喜びを味わう ◎仲間と協力することの大切さを実感する		適 期	通年	
		所要時間	3～4時間	
		対 象	小学校高学年～	
		活動場所	不動棟	
<b>準備物</b>	<b>個人・班</b>	<b>学校・団体</b>	<b>自然の家</b>	
	<個人> ふきん、タオル <班> さいばし、 大きめのビニール袋2～4枚（厚手で破れにくいもの）	うち粉（または、食料品のうどん用の小麦粉を100g程度） 手打ちうどんセット（8人用）【食堂注文】 ※その他必要な物は食堂と相談してください	計量カップ、のし台、のし棒、ボール、炊事セット、寸胴鍋、缶かまど、わたし棒、火バサミ、プロパンガスコンロ	

## 1 作り方の要領

### (1) 生地を作る

- 一つのボールの中に、小麦粉（中力粉）に45～50%程度の水（小麦粉1Kgに対して水450～500CC程度）、塩を入れて、よくこねる。



※「塩」を混ぜると、麺のこしは強くなるが、延ばしにくくなる。「塩」の分量は、小麦粉100グラムに対して4～5グラム

### <留意点>

- 水は少しずつ入れる。（いきなり大量に入れないこと）
- 水の量は、こねているときに手にねばねばとつかない程度がよい。また、耳たぶ程度の堅さになるように、水を調整する。
- ※出来上がりの善し悪しは、ここにかかっている。よくこねること。
- ※（800回～1,000回は、こねよう！）



- ・よくこねて、粉っぽさがなくなったら、ビニール袋に入れる。
- ・ビニール袋の上から拳で体重をかけながらもみこむように延ばしていく。力が足りない場合は、ビニールの上に立って足で踏みながら延ばす。

### <留意点>

- 延ばした厚さが1cm以下ぐらいになるまで延ばす。
- 足でこねるときは、ビニールが破れない程度に足踏みをするようにかかるとに力を入れる。
- この状態でねかせたほうがコシがでる。(1時間程度)

### (2) 麺を切る

- ・麺打ち用まな板をふきんでよくふき、うち粉(または、残しておいた小麦粉)を少しずつふりまいておく。
- ・ねかせておいた生地をビニール袋から出し、まな板の上のせる。
- ・生地がまな板に付かないように、少し多めにうち粉(小麦粉)をふりまく。
- ・麺延ばし棒で薄く延ばしていく(3~5mmを目標に!)



### <留意点>

- 厚さが均一になるように生地の中真ん中から周辺に向かって徐々に延ばしていく。
- 切れてしまった部分はとる。(後でまとめてやり直す)

※麺延ばし棒に生地を巻き付けて、押しながら延ばし広げていく(これを繰り返す)という方法もあります。



- ・切ったら、麺がバラバラになるように軽くほぐす。(無理に伸ばすと切れてしまうから注意する)
- ・これで麺は出来上がり!

### (3) 麺をゆでる

- ・ずんどう鍋に7分目程度の量の水を入れ、よく沸騰させた後、バラバラと麺を入れる。(火力は落とさない。)
- ・沸騰したら、うち水を加える。
- ・10分~15分位ゆでる。
- ・ザルにとり、ボールの水で冷やし、手でよくもんで、ぬめりを取る。



## 2 活動の工夫

- ・その他、うどん作りを活動プログラムとして計画される時は必ず食堂と打ち合わせてください。
- ・うどんの生地を作る時に、「塩」を混ぜて作ることもできます。[希望制]