

手打ちうどん

粉をこねて、のばして、きって麺をつくります。手打ちうどんに挑戦しましょう。
楽しみながら、おいしいうどんをつくることができますよ。

1. 準備物

少年自然の家にあるもの ボウル、ザル、計量カップ、まな板、包丁、バット、めん棒、鍋
おたま、かまど、薪

準備していただくもの 材料、ビニール袋、菜ばし、食器、軍手、洗剤、スポンジ、
亀の子たわし（金属製たわし不可）、マッチ、ふきん（多めに）、
新聞紙、うちわ

参考材料（1人分）

中力粉100g、塩2g、麺つゆ80cc、ねぎ5g、
天かす10g、七味唐辛子0.05g

2. 場所と時間

野外炊事場 2～2.5時間

3. 費用

○野外炊事用具一式（かまど含む） 520円（市外1,040円） ○薪 1人 30円
※材料を自然の家でご用意することもできます。（1人300円）

4. 指導について

自主活動ですので職員の指導は行いません。

5. 方法・進め方

- ①水（1人分：40cc）と塩を混ぜてよくとかす。
- ②ボウルに中力粉をいれて、塩水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③生地をこねながら1つにまとめ、ビニール袋に入れる。
- ④ビニール袋にいれた生地を5分くらい足で踏む。
- ⑤耳たぶぐらいのやわらかさになったら生地をねかせる。
- ⑥生地をねかせている間にうどんにいれる具材を切る。
- ⑦生地をビニール袋から出して薄く押し広げていく。
- ⑧2mm程度の厚さになったら生地に打ち粉をしてたたむ。
- ⑨たたんだ生地を幅約3mmに切る。
- ⑩沸かしたお湯に生地をほぐしながら入れる。
- ⑪ゆで終わったら冷水でもみ洗いしてザルで水気を切る。
- ⑫お好みの具とつゆと合わせる。

