

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(ジップロックなど強いものがおすすめ)、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、打ち粉5g

2. 場所と時間

自然の家“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) 530円(市外1,060円) ※宿泊団体は時間内無料

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310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。
※塩水は場合によっては全部使用しなくてもよい。
- ③ 生地をこねながら1つにまとめ、ビニール袋にいれる。
- 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。
- ⑧ 2mm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。

