

# うどんづくり

## 1 所要時間

4時間（粉からは5時間）

## 2 服装

活動しやすい服装（かまど係は長ズボン必須）

## 3 準備物

- 利用者 うどん係・・・上靴  
かまど係・・・軍手、新聞紙
- 調理係・・・ふきん  
竹箸係・・・軍手、新聞紙、上靴
- 施設側 ●野外活動棟ホール

品名	数量	品名	数量
麺棒	グループ数	ボウル	グループ数
打ち板	グループ数	打ち粉用カップ	グループ数
包丁	グループ数×2	ふきん	グループ数

### ●いろりの家

どんぶり、箸、おたま、包丁、まな板、トング、食缶、ピーラー、ざる、マッチ  
生ごみ用ざる、冷やしうどん用大だらい、たも、ひしゃく、おろし金、うちわ

## 4 活動の流れ（打ち込みうどんの場合）

時間 (分)	工程	かまど係	工程	調理係	工程	うどん係
		<b>大釜準備</b>		<b>調理準備</b>		<b>うどん打ち準備</b>
30	1	●大釜洗い ●細薪折り ●太薪準備 ●薪組み	1	●調理器具洗い ●古新聞準備	1	・手洗い ●打ち板、麺棒準備
70	2	<b>湯沸し</b> ●着火 ・うちわで扇ぐ ・根菜投入	2	<b>食材準備</b> ・野菜洗い ●根菜準備 ・肉、ねぎ、長天準備 ・調理器具洗い ・どんぶり、はし準備	2	<b>麺延ばし</b> ①●40cm程度まで ②●60cm程度まで
110	3	<b>うどんの茹で上げ</b> ・うどん投入 ・細薪とうちわで火力アップ ・火抜き ・片付け準備（配膳後）	3	<b>味付け</b> ・肉、ねぎ、長天、だし、 みりん投入 ・醤油で調整	3	<b>麺切り</b> ・包丁準備 ●2分割にする ●太さ3mm程度に切る
130		4		<b>配膳</b>	4	<b>片付け</b> ・打ち板、麺棒の片付け ・ボウルの片付け ・包丁の片付け ・ホールの清掃
150		いただきます				
180	4	<b>片付け</b> ・大釜洗い ・かまど内掃き掃除 ・かまど周辺掃き掃除 ・かまど雑巾がけ	5	<b>片付け</b> ●調理器具等洗いと片付け ・ごみの片付け ・畳の上の清掃	ホール待機	
210						

## 5 活動の留意点

### (1) 活動計画上の留意点

#### ① 各係の人数配分について

うどんは大釜で25～40人分をまとめて作る。なお、うどんの玉数は、冷やしうどんが1玉5人分、打ち込みうどんが1玉7人分を基準に準備されることを考慮すると割り振りやすい。下表は35名で打ち込みうどん（練り玉5玉）を作ると仮定して役割分担したものである。なお、竹箸づくりの準備物や流れについては、写真資料「竹箸係」を参照。

	竹箸係なしの場合	竹箸係ありの場合
うどん係	3～4名×5玉：20名程度	2～3名×5玉：15名程度
かまど係	2～4名	2～4名
調理係	10名程度	7～10名程度
*竹箸係		7～10名程度

#### ② 練り玉の作り方と作業の流れ（別添写真資料あり）

各団体の希望に応じて、小麦粉から練り玉を作る工程を入れることも可能である。計画にあたっては、練り玉を延ばす工程から始まるうどんづくりより約1時間多く必要となる。活動の時間の目安や工程は以下の表のとおり。

0分	・小麦粉の量を計る。 ・水と塩を計り、塩水を作る。
30分	・小麦粉・塩水をボウルに入れ、もみ込むように練り玉にする。
45分	・できた練り玉をビニール袋に入れ、足で踏み伸ばす。 5～6回繰り返す。
60分	・ビニール袋に入れたまましばらく寝かせる。

### (2) 安全管理上の留意点

- ・ いろいろの家では大釜で調理をするため、マッチや火の取り扱いには十分に留意すること。マッチの管理は指導者がセンター職員と協力して行うこと。
- ・ 湯沸しや配膳などでは熱湯や加熱調理済みのうどんを運んだり、汲み取ったりするときがあるため、火傷などには十分に留意すること。
- ・ 包丁は使い終わったら、指導者とセンター職員が連携して速やかに回収すること。

### (3) 施設運営上の留意点

- ・ 排水口に残菜や野菜の切りくずを流さないよう、調理時には生ごみ用ざるを排水口の上に置くこと。

### (4) 外部業者に関する留意点

- ・ いろいろの家の収集場所にある生ごみは、指導者が責任をもって所定の場所に持って行くこと。

## 6 活動指導資料

・いろりの家（かまど係・調理係）での活動：打ち込みうどんの場合

活動場所	いろりの家						
時間(分)	工程	かまど係		工程	調理係		いろりの家の職員の支援
		生徒の動き	指導者の支援		生徒の動き	指導者の支援	
30	1	・大釜とふたの洗浄	: 生徒補助 : 安全管理	1	・調理の準備	: 生徒補助	: かまど生徒補助
	2	・水張り		2	・食材を切る	: 流しの排水口にはごみ用のざるを必ず置く : 生ごみは生ごみ用のバケツに入れる	
	3	・かまど組み					
	4	・着火					
70	5	・火力アップ	: 生徒補助 : 調理器具点検 : ホールとの連携	3	・調理器具の片付け	: 使い終わった調理器具は「点検前の食器」の表示があるところに置きせる	
	6	・大釜用調理器具洗浄					
	7	・根菜投入					
110	8	・細薪割り	: 生徒補助	4	・根菜投入	: 生徒補助	: 細薪準備 : 生徒補助 : かまど安全管理 : 調理器具点検
	9	・うどん投入後の役割分担 混ぜる係、細薪投入係、 うちわで火を扇ぐ係					
	10	・うどんに火を通す					
120	11	・火抜き	: 生徒補助 : 生徒の安全管理	5	・待機	: 生徒補助 : 生徒の安全管理	: 生徒補助 : 灰の受け取り : 調理器具点検
	12	・うどんの味付け					
125	13	・片付けの説明	: 麺の茹で具合とだし味の確認	6	・味付けⅠ	: 生徒補助 : 生徒の安全管理	: 生徒補助 : 灰の受け取り : 調理器具点検
130	14	・片付けの下準備	: 生徒補助	7	・味付けⅡ	: 麺の茹で具合とだし味の確認	: かまど係に片付けの説明
150	<b>会 食</b>						: 事務所で待機
180 ~ 210	片付け	①大釜の水を食缶にくんで捨てる ②大釜を外に運んで洗う ③かまどの中の灰や炭をほうきではいて灰捨て場に捨てる ④かまどの周りを雑巾で拭き、かまど周辺をほうきで掃く	: 生徒補助	片付け	①食器などを洗い、ふきんで水気を取って、「点検前の食器」のところに置く ②「点検後の食器」のところに食器を元の位置に片付ける ③流しの水気をふきんでとる	: 排水口とバケツ内の生ごみの最終確認は指導者で行う	: 食器点検 : 生徒補助

・いろりの家（かまど係・調理係）での活動：冷やしうどんの場合

活動場所	いろりの家						
	時間(分)	かまど係		工程	調理係		いろりの家の職員の支援
		生徒の動き	指導者の支援		生徒の動き	指導者の支援	
30	1	・大釜とふたの洗浄	: 生徒補助 : 安全管理	1	・調理の準備	: 生徒補助	: かまど生徒補助
	2	・水張り		2	・食材を切る	: 流しの排水口にはごみ用のざるを必ず置く : 生ごみは生ごみ用のバケツに入れる	
	3	・かまど組み					
	4	・着火					
70	5	・火カアップ	: 生徒補助 : 調理器具点検 : ホールとの連携	3	・調理器具の片付け	: 使い終わった調理器具は「点検前の食器」の表示があるところに置きせる	
	6	・大釜用調理器具洗浄					
100	7	・細薪割り	: 火を抜くときはかまど周辺の生徒の注意喚起を行う : 麺を運ぶ補助	4	・待機	: 生徒の安全管理	: ゆであがった麺をたもてたらいに運ぶ : 灰の受け取り : 調理器具点検
	8	・うどん投入後の役割分担 混ぜる係、細薪投入係、 うちわで火を扇ぐ係					
	9	・うどんに火を通す					
115	10	・火抜き	: 生徒補助 : 安全管理	5	・麺の後処理	: ゆでた麺を流水で締め、もんでぬめりを取る	: かまど係に片付けの説明
120	11	・片付けの説明					
	12	・片付けの下準備		6	・配膳		: 事務所で待機
140	<b>会 食</b>						
170 ~ 200	片付け	①大釜の水を食缶にくんで捨てる ②大釜を外に運んで洗う ③かまど中の灰や炭をほうきではいて灰捨て場に捨てる ④かまどの周りを雑巾で拭き、かまど周辺をほうきで掃く	: 生徒補助	片付け	①食器などを洗い、ふきんで水気を取って、「点検前の食器」のところに置く ②「点検後の食器」のところに食器を元の位置に片付ける ③流しの水気をふきんでとる	: 排水口とバケツ内の生ごみの最終確認は指導者で行う	: 食器点検 : 生徒補助

・野外ホールでの活動（うどん打ち係）

活動場所	野外ホール				
	時間の目安	工程	うどん係		野外ホールの職員の支援
			生徒の動き	指導者の支援	
15	1	・手洗い	: 手洗い場の生徒管理	<センター職員がうどん打ち指導>	
	2	・打ち板、麺棒、打ち粉、うどん玉の準備			
40	3	・麺延ばしⅠ	: 生徒の安全管理 : 活動補助		
70	4	・麺延ばしⅡ			
95	5	・麺切り			
110	6	・うどん投入、片付け : グループの代表がうどんを大釜に投入する : その他の生徒は道具の片付けとホールの清掃	: ホール清掃の生徒を管理	①うどんを運搬する生徒を誘導 ②包丁を洗う生徒を誘導	
150		<b>会 食</b>			: 事務所で待機
180~	片付け	: ホールで待機	ホール内の生徒管理	: いろりの家で食器点検と生徒補助	