

うどん

1 会場

各宿泊棟・談話室および炊事室

※ 宿泊棟は4棟あるので、最大4講座まで実施可能ですが、他の団体が談話室を利用している場合は、調整が必要となります。

2 人数・・・1講座35人以内

3 時間・・・2～3時間

4 服装

動きやすい服装(ジャージなど)で、各自エプロン、マスク、三角巾を用意する。

5 活動の流れ(例)

1 準備	(1) 手をよく洗う。	以下は講師の指示に従って進める。								
	(2) 服装(エプロン、マスクなど)を整える。									
	(3) 整列し、始めの言葉									
	(4) 講師の紹介									
	(5) 講師のあいさつ									
	(6) 床にビニールシートを敷く。									
	(7) 班作り(6班以内)									
	(8) 必要な用具 ※講師の指示に従い、準備する。									
	こね鉢、めん台、めん棒、竹製のざる、大鍋、小鍋(汁用)									
	トレイ、包丁、おわん、はし、ビニール袋									
班ごとに材料・用具を炊事室から運び出す。										
材料(およそ6人分)										
	<table border="1"> <tr> <td>小麦粉</td> <td>500g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>カップ(200cc)1杯</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1杯</td> </tr> <tr> <td>打ち粉</td> <td>小麦粉を適量</td> </tr> </table>	小麦粉	500g	水	カップ(200cc)1杯	塩	小さじ1杯	打ち粉	小麦粉を適量	
小麦粉	500g									
水	カップ(200cc)1杯									
塩	小さじ1杯									
打ち粉	小麦粉を適量									
2 作り方	(1) こね鉢に小麦粉と塩を入れ、よく混ぜる。 ※季節により塩を加減する。夏はやや多め。	以下は講師の指導(説明)に従って進める。								
	(2) (1)に水を入れ、もみ込むようによくこねる									
	(3) こねながら丸め、ビニール袋に入れ30分くらいねかせる。									
	(4) (3)を均等に丸く広げるように足で踏む。									
	(5) めん台、めん棒、生地(4)に打ち粉をふり、めん棒でのばす。 生地を縦、横に置き換えながら丸くのばすとよい。									
		※汁はうどんを打っている間に作る。								

	(6) 生地が2～3mmの厚さになったら、全体に多めに打ち粉をして屏風たたみにする。	
	(7) 3～5mmくらいの幅に切り、10cmほど切れたらまとめてほぐす。	
	(8) 全部切り終わったら、沸騰したたっぷりのお湯に入れ、差し水をしながら、約15分ゆでる。	
	(9) 冷水に入れ、ぬめりを取りながらざるにあげる。	
3 試食	(1) ビニールシート上の粉などをきれいに取り除き、折りたたみ、もとあった場所に戻す。	
	(2) テーブル(座卓)を用意する。	
	(3) 全員で「いただきます」をして、試食する。	
4 指導講評	(1) 班ごとに反省会を開き、発表者を決める。	
	(2) 班ごとに反省や感想を発表する。	
	(3) 講師の指導講評を受ける。	
5 後片付け	(1) 用具や食器などをきれいに洗う。	できる片付けは、作っている間にやっておくとよい。
	(2) テーブルの上をきれいに拭き、もとあった場所に戻す。	
	(3) 談話室や炊事室のゴミ等を片付けきれいにする。	
	(4) 講師にお礼を述べる。	
	(5) 連絡事項	
	(6) 終わりの言葉	

- 6 その他
- 材料費：1人当たり200円
 - 講師料：1講座当たり5,000円

