

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、（マスク） 調理係・・・ふきん、新聞紙、（マスク）
かまど係・・・軍手、新聞紙 竹ばし係・・・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

〈いろいろの家〉

どんぶり、箸、おたま、包丁、まな板、トンガ、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、ボウル、さいばし、うちわ

4 活動の流れ（打ち込みうどんの場合）

時間	かまど係	調理係	うどん係
30	<ul style="list-style-type: none">・ 大釜洗い・ 細薪折り・ 太薪準備・ 薪組み	<ul style="list-style-type: none">・ 調理器具洗い・ 新聞準備	<ul style="list-style-type: none">・ 手洗い・ 道具準備
70	<ul style="list-style-type: none">・ 着火・ うちわであおぐ・ 根菜投入	<ul style="list-style-type: none">・ 野菜洗い・ 食材を切る・ 根菜投入・ 調理器具洗い・ 食器洗い	<ul style="list-style-type: none">・ 押し延ばし(40cmまで)・ 巻きつけ延ばし(60cmまで)・ 包丁準備・ グループの人数分に切る・ 太さ3mm程度に切る
110	<ul style="list-style-type: none">・ うどん投入・ 肉、ねぎ、長天、だし、みりん投入・ 細薪とうちわで火力を上げる	<ul style="list-style-type: none">・ 肉、ねぎ、長天、だし、みりん投入	<ul style="list-style-type: none">・ うどん投入
130	<ul style="list-style-type: none">・ 火抜き・ 大釜のふたを洗う	<ul style="list-style-type: none">・ 醤油で味の調整・ 配膳	<ul style="list-style-type: none">・ 道具の片づけ・ ホールの清掃
150	会食		
180	<ul style="list-style-type: none">・ 大釜洗い	<ul style="list-style-type: none">・ 調理器具を洗い、片付け	<ul style="list-style-type: none">・ ホール待機
210	<ul style="list-style-type: none">・ かまど周辺の清掃	<ul style="list-style-type: none">・ 畳の上の清掃	

※ 冷やしうどんの場合は、食材を入れるタイミングが異なる。

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20～40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。下表は役割分担をする際の大まかな人数である。なお、竹ばしづくりの準備物や流れについては、指導資料「竹ばし係」を参照。

	竹ばし係なしの場合	竹ばし係ありの場合
うどん係	1玉：2～4人	1玉：2～4人
かまど係	2～3名	2～3名
調理係	5～8人	5～8人
*竹箸係		5～8人

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。 3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

- ・ いろいろの家（かまど係・調理係）での活動：打ち込みうどんの場合

時間	かまど係		調理係		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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大釜とふたを洗う ・ 水張り ・ かまど組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒補助 ・ 安全管理 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調理器具洗い ・ 新聞準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動場所の注意事項の説明
70	<ul style="list-style-type: none"> ・ 着火 ・ うちわであおぐ ・ 根菜投入 ・ うどん投入後の役割分担 (混ぜる係、細薪投入係、うちわで火をあおぐ係) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜洗い ・ 食材を切る ・ 根菜投入 ・ 調理器具洗い ・ 食器洗い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生ごみは生ごみ用のバケツに入れる ・ 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かせる 	
110	<ul style="list-style-type: none"> ・ うどん投入 ・ 肉、ねぎ、長天、だし、みりん投入 ・ 細薪とうちわで火力を上げる 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 肉、ねぎ、長天、だし、みりん投入 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒補助 ・ 安全管理 ・ 麺の湯で具合の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホールとの連携 ・ 生徒補助 ・ 安全管理 ・ 調理器具点検
130	<ul style="list-style-type: none"> ・ 火抜き ・ 大釜のふたを洗う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ かまど周辺の生徒への注意喚起 ・ 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 醤油で味の調整 ・ 配膳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 味見を行う ・ 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 灰の受取り ・ 調理器具点検
150	会食				
180 ～ 210	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大釜を外に運んで洗う ・ かまどの中の灰や炭をほうきで集め、灰捨て場に捨てる ・ かまどの周りを雑巾で拭き、周辺の地面をほうきで掃く 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 「点検後の食器」のところにある食器をもとの位置に片づける ・ 流しの水気をふきんでとる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食器点検 ・ 生徒補助

※ 活動終了後、ゴミ袋と食材トレーをそれぞれ指定の場所に片づける。

- ・ いろいろの家（かまど係・調理係）での活動：冷やしうどんの場合

時間	かまど係		調理係		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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大釜とふたを洗う ・ 水張り ・ かまど組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒補助 ・ 安全管理 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調理器具洗い ・ 新聞準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動場所の注意事項の説明
70	<ul style="list-style-type: none"> ・ 着火 ・ うちわであおぐ ・ 長天投入 ・ うどん投入後の役割分担 (混ぜる係、細薪投入係、うちわで火をあおぐ係) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜洗い ・ 食材を切る ・ 長天を湯通しする ・ 調理器具洗い ・ 食器洗い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生ごみは生ごみ用のバケツに入れる ・ 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かせる 	

110	<ul style="list-style-type: none"> うどん投入 細薪とうちわで火力を上げる 		<ul style="list-style-type: none"> 待機 	<ul style="list-style-type: none"> 安全管理 麺の湯で具合の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ホールとの連携 生徒補助 安全管理 調理器具点検
130	<ul style="list-style-type: none"> 火抜き 大釜のふたを洗う 	<ul style="list-style-type: none"> かまど周辺の生徒への注意喚起 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> ゆでた麺を流水で締め、もんでぬめりを取る 配膳 	<ul style="list-style-type: none"> 大釜から麺を大だらいに運ぶ 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> 灰の受取り 調理器具点検
150	会食				
180 ～ 210	<ul style="list-style-type: none"> 大釜を外に運んで洗う かまどの中の灰や炭をほうきで集め、灰捨て場に捨てる かまどの周りを雑巾で拭き、周辺の地面をほうきで掃く 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> 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 「点検後の食器」のところにある食器をもとの位置に片づける 流しの水気をふきんでとる 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> 食器点検 生徒補助

※ 活動終了後、ゴミ袋と食材トレーをそれぞれ指定の場所に片づける。

・ 野外ホールでの活動（うどん打ち係）

時間	生徒の動き	指導者の支援	職員の支援
15	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い 道具の準備 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い場の生徒管理 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒補助
40	<ul style="list-style-type: none"> 押し延ばし(40cm まで) 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒補助 	<ul style="list-style-type: none"> うどん打ちの指導 生徒補助 安全管理
70	<ul style="list-style-type: none"> 巻きつけ延ばし(60cm まで) 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒補助 	
95	<ul style="list-style-type: none"> 包丁準備 グループの人数分に切る 太さ 3mm 程度に切る 	<ul style="list-style-type: none"> 安全管理 	
110	<ul style="list-style-type: none"> うどん投入 道具の片づけ ホールの清掃 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒補助 生徒管理 	<ul style="list-style-type: none"> 包丁を洗う生徒の誘導 道具点検
150	会食		
180 ～ 210	<ul style="list-style-type: none"> ホールで待機 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒管理 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろの家で食器点検と生徒補助