

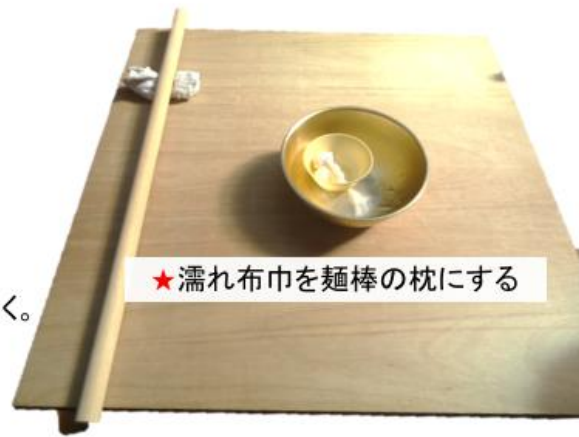
# うどん【うどん系】

## うどん系①

### 用具の準備

#### <準備>

- ①トイレで手を洗う。
- ②除菌スプレーで手指消毒。
- ③用具の確保。  
(麺棒・打ち板・ボウル・  
カップ・濡れふきん)
- ④麺棒と打ち板を濡れふきんでふく。
- ⑤練り玉・打ち粉の受け取り。



## うどん系②

### 押しのばしⅠ

- ①板と麺棒に軽く打ち粉をふる。
- ②練り玉の真ん中に麺棒を置き、上からしっかりと押さえる。



## うどん系③

### 押しのばしⅡ

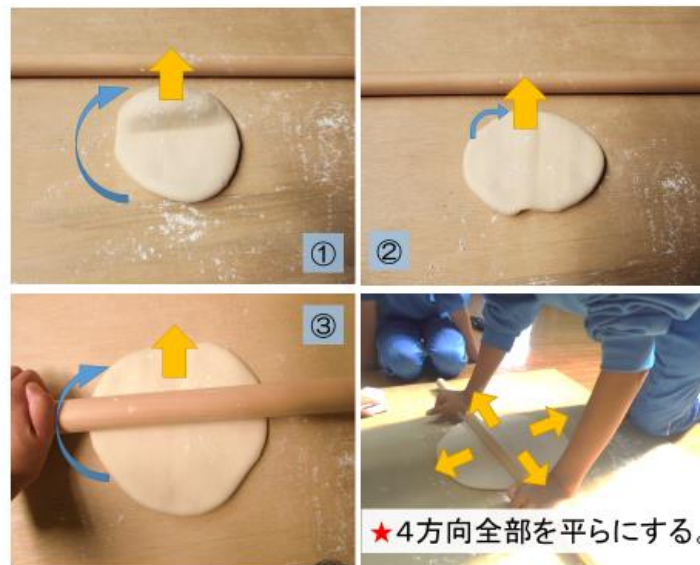
- ①体重を乗せながら麺棒を手前から奥にゆっくり転がす。



## うどん系④

### 押しのばしⅢ

- ①180度回転させて反対側ものばす。
- ②90度回転させて横方向をのばす。
- ③180度回転させて反対側ものばす。



## うどん系⑤

### 押しのばしⅣ

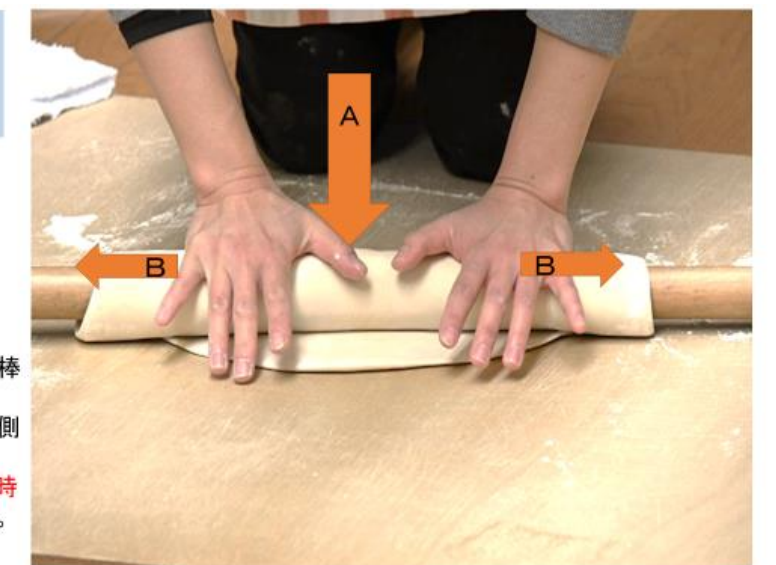
- ①全体が平らになったら、さらにいろんな方向から同じようにのばし続ける。
- ②生地が直径約40cmになったら押しのばし完了。



## うどん系⑥

### まき付けのばしⅠ

- ①生地の上に打ち粉をふる。
- ②麺棒に生地をまき付ける。
- ③A、体重を乗せて麺棒を前後に転がす。  
B、手を内側から外側へ動かす。  
※A、Bの動作を同時にしながらのばす。



## うどん系⑦

### まき付けのばしⅡ

- ①生地を90度回転させて、同じようにのばしていく。
- ②生地がゆるんできたなら、麺棒を前に転がして引き戻す。



## うどん系⑧

### まき付けのばしⅢ

- ①生地が直径約60cmになったら完了。
- 注)できるだけ生地の厚さを均等にする。



## うどん系⑨

### 麺切りⅠ

- ①生地の上に打ち粉を少し多めにふる。
- ②麺棒に生地をまき付ける。
- ③麺棒の両端をもち少しずつ戻しながら麺をたたむ。



# うどん【うどん係】

## うどん係⑩

### 麺切りⅡ

- ①班で包丁を2本借りる。
- ②班員に合わせて生地を等分する。



## うどん係⑪

### 麺切りⅢ

- ①打ち板を向かい合って使い、麺を切る。
- ②麺を切る時は上からストンと押して切るようにする。

注)包丁を前後に動かさない。



## うどん係⑫

### 麺切りⅢ

- ①麺幅は3ミリ程度になるように切る。
- ②切った麺は大ボウルの中にほぐして入れていく。

幅は**3ミリ**程度  
麺はゆでると1.5倍に膨らむ



## うどん係⑬

### 片付け

#### <片付け>

- ①打ち板と麺棒を濡れふきんで拭き、元の場所へ返す。
- ②濡れふきんは「使った後のふきん」のかごへ入れる。
- ③ほうきやモップを使って床の上の粉を掃除する。
- ④余った打ち粉はゴミ箱に捨て、カップを返却する。