

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（長ズボン着用が望ましい）

※かまど係は長袖、長ズボン着用

3 準備物

- ・ 利用者 うどん係・・・・・・特になし 調理係・・・・・・ふきん
かまど係・・・・・・軍手、古新聞
- ・ 施設側 ●野外活動棟ホール

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

●いろりの家

どんぶり、箸、菜箸、お玉、包丁、まな板、トング、食缶、ピーラー、金ざる、マッチ
生ごみ用金ざる、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）

●部分は写真資料あり

時間 (分)	工程	かまど係	工程	調理係	工程	うどん係
		大釜準備		調理準備		うどん打ち準備
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	湯沸し ●着火 ・うちわで扇ぐ ・根菜投入	2	食材準備 ・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	麺延ばし ①●40cm程度まで ②●60cm程度まで
110	3	うどんの茹で上げ ・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	味付け ・肉、ねぎ、長天、だし、みりん投入 ・醤油で調整	3	麺切り ・包丁準備 ●2分割にする。 ●太さ3mm程度に切る。
120		4			配膳	4
130				いただきます		
180	4	片付け ・大釜洗い ・かまど内掃き掃除 ・かまど付近掃き掃除 ・かまど雑巾がけ	5	片付け ●調理器具等洗いと片付け ・ごみの片付け ・畳の上の掃除	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1学級分(25～40人分)をまとめて作るため、学級内の生活班を基準にして役割を割り振るとよい。なお、学級内での班分けは、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名の学級で打ち込みうどん(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「7 竹ばしづくり」、写真資料「竹ばし」を参照。

	竹箸係なしの場合	竹箸係ありの場合
麵打ち係	各班3名～4名：15名程度	各班2～3名：10～15名程度
かまど係	学級で3～4名	学級で3～4名
調理係	各班3名：15名程度	各班2名：10名程度
*竹箸係		各班2名：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

- ・ いろり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金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

- ・ いろりの家の収集場所にある生ごみは、指導者が責任をもって本館裏の所定の場所にもっていくこと。

6 活動指導資料

・いろりの家（調理係・かまど係）での活動：打ち込みうどんの場合

活動場所	いろりの家						
時間の目安	かまど係			調理係			いろりの家の職員の支援
	工程	生徒の動き	指導者の支援	工程	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 :生ごみは生ごみのバケツに入れる	
	3	・かまど組み					
	4	・着火			・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固めさせる	:かまど係を中心に生徒補助 :調理器具点検 :ホールとの連携
	5	・火力アップ					
	6	・大釜用調理器具洗浄					
70	7	・根菜投入	3	・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	
	8	・細薪割り					
110	9	・うどん投入後の役割分担 :混ぜる係、細薪を入れる係、うちわで火を扇ぐ係、差し水係	:火を抜くときはかまど付近の生徒の注意喚起を行う	4	・味付け、配膳準備	:生徒の安全管理	:生徒補助 :灰捨て場で灰の受け取り :調理器具点検
	10	・うどんに火を通す		5	・待機		
	11	・うどんの味付け		6	・味付けⅠ		
125	12	・片付けの説明	:麺の茹で具合とだしの味を確認する	7	・味付けⅡ	:麺の茹で具合とだしの味を確認する	:かまど係に片付けの説明
130	13	・片付けの下準備	:生徒補助	8	・配膳	:おかわり用に食缶一つ分を確保する	:事務所で待機
150	会 食						
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、かまど周囲をほうきではく	:生徒補助	片付け	:食器などを洗い、布巾で水気を取って「点検前の食器」のところに置く :「点検後の食器」のところに食器を元の位置に片付ける :流しの水気を布巾でとる	: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

・いろいろの家（調理係・かまど係）での活動：冷やしうどんの場合

活動場所	いろいろの家						
時間の目安	工程	かまど係		工程	調理係		いろいろの家の職員の支援
		生徒の動き	指導者の支援		生徒の動き	指導者の支援	
	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	・薬味、長天を切る	:流しの排水口にはごみ用のざるを必ず置く :生ごみは生ごみのバケツに入れる	
	3	・かまど組み					
30	4	・着火		70	・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固めさせる	:かまど係を中心に生徒補助 :調理器具点検 :ホールとの連携
	5	・火力アップ					
	6	・大釜用調理器具洗浄		:火を抜くときはかまど付近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
	8	・細薪割り					
	9	・うどん投入後の役割分担 :混ぜる係、細薪を入れる係、うちわで火を扇ぐ係、差し水係					
100	10	・うどんに火を通す	:生徒補助 :安全管理	7	・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
115	12	・片付けの説明					
120	13	・片付けの下準備	:生徒補助	8	・配膳	:おかわり用に食缶一つ分を確保する	:事務所で待機
140	会 食						
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、かまど周囲をほうきではく	:生徒補助	片付け	:食器などを洗い、布巾で水気を取って「点検前の食器」のところに置く :「点検後の食器」のところに食器を元の位置に片付ける :流しの水気を布巾でとる	: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	
	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>
15	2	・打ち板、麺棒、打ち粉、うどん玉の準備		
	3	・麺延ばしⅠ	:生徒の安全管理 :活動補助	
40	4	・麺延ばしⅡ		
70	5	・麺切り		
95	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
110				
150	会 食			
180~	片付け	:ホールで待機	ホール内の生徒管理	:いろいろの家で食器点検と生徒補助

7 竹箸づくり

- 1 所要時間 1.5～2時間
- 2 服装 活動しやすい服装
- 3 準備物
- ・利用者 古新聞、軍手、上靴
 - ・施設側

品名	数量	品名	数量
切り出しナイフ	人数分	布	人数分
なた	クラスに3本程度	工作台	クラスに3台程度
木づち	クラスに3本程度		

- 4 活動場所 野外活動棟ホール

- 5 活動の流れ
- (1) 指定された場所に集合する。
 - (2) 竹箸づくりにおける手順及び注意事項について、職員から説明を受ける。
 - (3) 必要な材料、用具の数を確認し、借りる。
 - (4) 活動 ※「6 作り方」参照
 - (5) 用具を返却する時は、職員の点検を受ける。
 - (6) 活動場所の清掃と後片づけをする。

6 作り方 (●部は写真資料あり)

活動場所	野外活動棟Bホール			
時間(分)	工程	活動内容	指導者の支援	センター職員の支援
10	1	・道具の確認と受け渡し	道具の確認	道具の受け渡し
	2	●なたと作業台、木づちを使って竹を割る ⇒2等分⇒4等分⇒8等分 ⇒16等分⇒32等分	生徒の安全管理	いろいろの家の活動支援
	3	・角や白い部分を削りながら使いやすい形に成形する		
	4	・完成した竹ばしをいろいろの家で洗う		
120	5	・ほうきとちりとりでホール内を清掃する ・貸し出された道具を職員に返却する	生徒補助	道具の確認
	6	・うどんが出来上がるまでホールで待機	生徒管理	事務所待機
150	会食			
180 ～ 210		いろいろの家の片付けが終わるまで引率者の指示に従って動く		いろいろの家の活動支援