

今宿地区センター「親子でうどんを作って食べよう」手順書

2008年8月24日 あそびの島

1. 日時：2008年8月24日（日） 10:00～12:30（2時間30分）
2. 参加者：1年1名、2年8名、4年1名、5年1名、6年1名、父親7名、母親5名、（親子12組）
3. もちもの：エプロン、三角巾、タオル
4. グループ分け：調理台 4台、各調理台 3組、6名
5. 材料：中力粉、打ち粉（コンスターチor薄力粉） 塩、水（またはお湯）、トッピング材料（長ネギ、茹でた青菜、わかめ、茹で卵、切り海苔など）、つゆ（昆布、鰹節、しょう油、みりん、塩）
6. 道具（各調理台）：ボール大2、のし台、麺棒3、足踏み用の厚手のビニール袋2枚、足踏み用の下敷きのダンボール2枚、
7. 作り方：水回し・荒ごね 足踏みこね 寝かし熟成 伸ばし 包丁切り 茹で、他トッピング材料切り
8. 時程

		子どもの動き	ボラの動き及び備考
9:00			<ul style="list-style-type: none"> ● 材料を計量し、班ごとに分けておく。
10:00		会議室集合、エプロン着用 班分け、スケジュール説明	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理器具を各班調理台に準備しておく。 ● <u>ほうれん草と玉子は茹でておく</u>
10:10		調理室に移動、つくり方の説明、手洗い	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆで卵は水から火にかけ、沸騰後11分。 ● 昆布は水につけておく。
10:30		調理開始	
	30分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水（ぬるま湯）を計量し、塩とよく混ぜる。 2. 水回し：4回に分けて粉に加水し、均等に水をまわす 3. 荒ごね：鏡もち状にまとめ、回しながら縁を内側に練りこむように右手のひらの付け根を使ってこねる 4. 足踏みこね：生地を厚手のビニール等に挟んで両足で生地に体重を乗せてゆっくり足で踏む。生地が扁平になったら、生地を左右上下と両側から折込み、もう一度足踏みをして平らにする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生地の温度が 27 ～30 になるように、食塩水を加熱（40～45 ） ● 水回しを均等に行わないと、後で生地をのばすときに失敗するので注意。 ● 粉むらをなくす
11:00	30分	5. 寝かし熟成：ラップをし、折り目を下にして室温（25度以上）で30分ねかす。この間、つゆを作り、トッピング材料をきざむ。	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間の関係で、つゆができ次第6に入る。
11:30	20分	<ol style="list-style-type: none"> 6. 伸ばし：<u>生地を3等分し3グループで行う</u>のし台に打ち粉をし、麺棒を使って2ミリくらいの厚さにのばす。 7. 包丁切り：生地にたっぷり打ち粉をし、たたんで、細く麺状に切る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● のばすときは、打ち粉をして、縦横均等に。麺棒で生地を巻いたりしてのばす。 ● 切る途中で、麺を広げ、適当に打ち粉をし、麺同士がくっつかないようにする。
11:50	20分	<ol style="list-style-type: none"> 8. 茹で：8～10分間茹でる。 >ゆで上がったたら冷水で洗う - >どんぶりに分ける（各調理台7個） 9. 冷やしたつゆをかけ、トッピングをのせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆでる時は再沸騰したら、軽く沸騰が続く程度に火力を弱める。 ● トッピングの衛生管理に注意（生の物は全て熱湯を通すこと）。
12:10		各調理台に椅子を持ってきて、配膳。 試食。片付け	

9. 材料表(4班用)

うどん			備考
材料名	24人分	@テーブル(6人分)	
中力粉	2400g	600g(6カップ)	小麦粉 200cc = 100g 中力粉がない場合は、薄力粉と強力粉を 1:1で混ぜ、同じ分量にする。
水(50)		300cc強	小麦粉:水 = 2:1 昨年度の反省から、 少し多めで
塩	120g	30g(大さじ2)	
片栗粉	4袋	1袋/300g	打粉(各班 300gくらいの小さい袋が1つずつ あれば)
つゆ			
昆布	4枚	大1枚	
鰹節	140g	35g	
醤油	640cc	160cc	
みりん	800cc	200cc	
砂糖	120g	30g	
水		1600cc	@200cc × 6人 + 100cc(蒸発分)
トッピング			
長ネギ	4本	1本	
なると	4本	1本	一人3~4枚あれば
ほうれん草	4把	1把	(季節の青菜)
卵	12個	3個	固ゆで一人半分
飲み物			お茶など
特別に使う道具			
麺ぼう		3本	
麺切り包丁		3丁	菜切り包丁併用
足踏み用 厚手のビニール袋		2枚	
足踏み用の 下敷きのダンボール		2枚	
A4クリアファイル		1枚	作り方を入れる

うどんのつゆの作り方

あそびの島

● 材料（5～6人分）

水：4～8カップ（800～1600cc）

昆布^{こんぶ}：1枚

かつお節^{ぶし}：1つかみ（多めに） 30～40gくらい

しょうゆ：1カップ（160cc）

みりん：1カップ（200cc）

砂糖：10gくらい好みで

● 作り方（冷たいつゆ）

なべに水と昆布^{こんぶ}を入れ、火にかける。

ふっとうしたら、昆布^{こんぶ}をとり出し、かつお節^{ぶし}を入れる。

2分くらい煮立^{に た}たせたら、ちがうなべにこす。（＝だし）

初めのなべにみりんを入れ、煮立たせる。

にしょうゆとだし^{くわ}を加え、強火にかける。

ふっとうするすぐ前に火をとめる。

冷水の中で鍋ごと冷やす