

「すいとんを作ろう」手順書（2版）

平成25年10月27日 あそびの島

1. 日 時：2013年10月27日（日）、9時～13時
2. 参加人員：小学生8名、ボランティア2名、地区センターから1名
3. もちもの：エプロン、三角巾、手ふき
4. 調理用具：大鍋、ボール大、小、おろし金
5. 手 順：

時 刻	調理内容	ボラの作業および注意点
9：00		ボランティア集合
事前 ()は実績	受付（班分け） 会議室集合、 エプロン着用、健康チェック	材料の計量、班分け 干ししいたけをもどす （耐熱ボールに入れ、砂糖小さじ1加え、電子レンジで2分加熱する。）
10：00	参加者チェック、 スケジュールの説明	
10：10	調理室へ移動 手洗い、挨拶、作り方の説明準備体操	
10：20 (10:14)	II 生地を作る 作り方はうどんの生地作りと同じ。 ぬるま湯を数回に分けて入れる。 足踏みはない、手で10分こねる。 耳たぶ程度の柔らかさ。	手を洗うのはこね終わってから。
10：40 (10:36)	III だしを作る 昆布は沸騰寸前で取り出す。	火傷注意。
10：50 (10:47)	IV 野菜を切る	にんじん、かぼちゃは堅いので包丁の使い方に注意、包丁の手元側で切る。 さといもの皮むきはすべるので注意。
11：20 (11:08)	V 野菜と肉を煮る ねぎは入れない。	火傷注意。
11：30 (11:17)	VI すいとんを煮る すいとんの大きさは、食べやすい大きさ。 薄焼きせんべいのようにのばす。 最後にねぎをいれ、透明感が出るまで加熱する。（中火で10分程度）	火傷注意。
11：55 (11:48)	配膳・試食 各班感想を言ってもらおう。	6人分、配膳。
12：30 (12:15)	片付け 任意解散。	

<すいとん材料表> 2版		20131027
<材料名>	<6人分>	<4班分>
干しいたけ	6枚 (18g)	72g
砂糖	小さじ 1	30g
水	1カップ	***
中力粉	3カップ (330g)	1320g
塩	大さじ 0.5	28g
水	150cc~180cc	***
大根	150g	600g
かぼちゃ	300g	1200g
にんじん	3/4本 (120g)	480g
ねぎ	1本半 (90g)	6本 (360g)
さといも	150g	600g
豚薄切り (ばら)	150g	600g
しょうが	15g	60g
信州味噌	110g	440g
だし汁	12カップ	***
酒	大さじ 1.5	100cc
みりん	大さじ 1弱	40cc
<だし汁>		
昆布	1枚	4枚
削り節	30g	120g
水	12カップ	***
飲み物		
ラップ	50cm	2m