

「うどんをつくろう！」手順書（案）

あそびの島

1. 日時：2012年2月26日（日） 10:00～12:30（2時間30分）
2. 募集定員：25名
3. もちもの：エプロン、三角巾、手拭きタオル
4. 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、なると）、つゆ（昆布、鰹節、しょう油、みりん、塩）
5. 道具（各調理台）：ボール大2、のし台、麺棒2、なべ大2、足踏み用の厚手のビニール袋、足踏み用の下敷きのダンボール2枚、
6. 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

7. 時程

		子どもの動き	ボラの動き及び備考
9:30			<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		<ul style="list-style-type: none"> ● 調理器具を各班調理台に準備しておく。
15分	班分け、スケジュール説明		<ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草と玉子は茹でておく。
10:15	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1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、後で時事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	<ol style="list-style-type: none"> 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"> ● 茹でるたっぷりの湯を大きな鍋で沸かし始める。 ● 時間の関係で、つゆができ次第6に入る。 ● 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。
11:30	20分	<ol style="list-style-type: none"> 6. 伸ばし：生地を3等分し3グループで行う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"> ● 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。 ● 茹でる時は、再沸騰したら、軽く沸騰が続く程度に火力を弱める。
11:50	20分	<ol style="list-style-type: none"> 8. 茹で：8～10分間茹でる。 9. つゆとあわせ、トッピングをのせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● トッピングの衛生管理に注意
12:10	20分	各調理台に椅子を持ってきて、配膳。 試食。片付け	

材料表（5班用）子ども25人

うどん			備考
材料名	30人分	@テーブル（6人分）	
中力粉	4kg	600g（6cup）	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	150g	30g（大さじ2）	
片栗粉	1~1.5kg		打粉（各班 300g くらいの小さい袋が1つず つあればよい）
つゆ			
昆布	大5枚	大1枚	
鰹節	250g	35g	
醤油	1リットル	160cc	
みりん	1リットル	200cc	
砂糖	1kg	10g	
水		1600cc	@200cc×6人+100cc（蒸発分）
トッピング			
長ネギ	5本	1本	
なると	3本くらい		一人3~4枚あれば
小松菜	5把	1把	（季節の青菜）
卵	15個	3個	固ゆで一人半分
飲み物			お茶など
特別に使う道具			
	麺棒	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）

- ① 水：4～8カップ（800～1600cc）
- ② 昆布こんぶ：1枚
- ③ かつお節かつおぶし：1つかみ（多めに） 30～40gくらい
- ④ しょうゆ：1カップ（160cc）
- ⑤ みりん：1カップ（200cc）
- ⑥ 砂糖：10gくらい好みで

●作り方

- ⑦ なべに水と昆布こんぶを入れ、火にかける。
- ⑧ ふっとうしたら、昆布こんぶをとり出し、かつお節かつおぶしを入れる。
- ⑨ 2分くらい煮立にたたせたら、ちがうなべにこす。（＝だし）
- ⑩ 初めのなべにみりんを入れ、煮立にたたせる。
- ⑪ ④にしょうゆとだしくわを加え、強火にかける。
- ⑫ ふっとうするすぐ前に火をとめる。