

調理・炊事活動



野外炊事指導上の留意点

- 1 子どもたちが自ら工夫、試行錯誤できるよう十分な時間を確保しましょう。
- 2 食器や鍋等の用具の洗浄及び整頓等、後片付けに万全を期してください。
- 3 用具は10人分が1セットとなっているので、これを目安に8人から10人でグループを編成してください。
(食材は、1セット8人分です)
- 4 メニューやセット数は1ヶ月前までに連絡してください。
- 5 薪は完全に燃やした後、火バサミや十能を使って水を入れたバケツに入れ、所定の残炭置場に捨ててください。
- 6 残菜・残飯は、燃えるゴミの袋に入れて処理してください。
- 7 なたで薪を割る場合には、薪を持つ手に軍手をつけ、なたを持つ手は素手で行うなど、刃物の使い方に十分注意してください。また、炎や熱湯等の扱いに注意してください。



目次

○調理・炊事活動

- 野外炊事 . . . 1 ページ
- 野外炊事用具の取り扱いについてのお願い . . . 2 ページ
- 荒天時の野外炊事 . . . 3 ページ
- ワンポイントアドバイス・あなたの使い方 . . . 4 ページ
- 焦げ付き注意！！ . . . 5 ページ
- メニュー一覧 . . . 6 ページ
- ピザ・パン作り . . . 7 ページ
- もちつき . . . 8 ページ
- そば打ち . . . 9 ページ
- うどん打ち . . . 11 ページ
- イワナつかみとイワナ塩焼き . . . 13 ページ

野外炊事

活動の概要	いろいろなメニューから好みのものを選び、森の中の野外炊事場で食事を作ります。作ったり食べたりする喜びや楽しみを味わうとともに、協力や相互理解に気持ちを養うことができます。	
準備物	利用団体	食器用中性洗剤、スポンジ、たわし、金たわし、ふきん、台ふき、軍手、焚きつけ用新聞紙、マッチ ゴミ袋等 ※食材等の持ち込みはお断りしています。
	自然の家	食器（皿、どんぶり、スプーン、フォーク、フライ返し、おたま、しゃもじ、ボール、ざる、まな板） 鍋、釜、鉄板、なた、火バサミ、十能 等 食材料（売店で注文販売）
活動時期	野外炊事 5月～10月 室内炊事（薪を使わない炊事） 通年	
活動場所	○野外炊事場 A・B・C、炊事小屋 A・B・C ピロティー（エコルーム2）	

～計画する～

- 子どもたちが自ら工夫、試行錯誤しながら楽しく活動できるよう、十分な時間を確保しましょう。
- 野外炊事メニューは8人分で1セットとなっています。用具は1セットが10人分（予備を含む）となっています。8人を目安にグループ編成をしましょう。
- 野外炊事場のかまどの数が39カ所なので、同時に活動可能な人数は、39グループ、約300人です。
- メニューやセット数は1ヶ月前に「食事、シーツ、教材等注文書」にて注文してください。なお、変更は4日前まで可能です。

～始める前に～

- なたと包丁の入っているロッカーの鍵を事務室で受け取ってください。
- 衛生面の配慮のために、アルコールスプレーを事務室にて貸し出しますので、ご使用ください。
- 炊事用具は、野外炊事用具庫の中にあります。食器、ざる、ボール、まな板等は食器保管庫に入っています。洗ってからご使用ください。
- 食器セット、なべ、かま、包丁はかまどと同じ番号のものを使用してください。
- 炊事を始める前に必ず食器の数を確認し、過不足を保管庫内にある「予備」を使い、数をそろえてから使ってください。
- 食材は、売店で受け取ってください。
- まきは、野外炊事用具庫隣りにある薪小屋から運んでください。
※ まきについている針金は、薪小屋に片付けてください。

～炊事中は～

- 炎や熱湯等の扱いに注意しましょう。雨の日にビニル合羽で火に近づくと燃え移る可能性があります。注意しましょう。
- かまどでは薪及び点火時の新聞紙以外は燃やさないでください。
- なたは、別紙「なたの使い方」を参照し、使い方に注意しましょう
- 検食用として食事前に50g、調理済みの料理を売店までご提出ください。（食材と一緒に検食提出用のビニール袋が入っています。）

～終わったら～

- 食器等の野外炊事用の洗浄および整頓等、後片付けをきちんと行ってください。
①食器は洗い残しがないか（特にカレー等の油污れ）をきちんと確認してください。
②釜や鍋を洗った水を流すときには、釜についたご飯粒や細かな残飯が排水路に流れ込まないよう、ざるでこしながら流してください。
③鍋、釜、鉄板は、内側だけでなく外側の「すす」も金たわしを使って磨いてください。
- 「食器点検」を受けてください。
①使用した食器、なべ、釜等がすべて洗い終わりましたら、炊事倉庫外ののテーブルの上に並べてください。数が多くて並べきれない場合は順次行きます。
②「自然館」内のトイレ付近にある内線電話を使い所員を呼び出してください。
（内線：140 または 141）
③参加者（子ども）と指導者と職員で食器の点検（洗い残し、数量等）を行います。
④点検が終了したら、食器を食器保管庫に、番号順に並べてください。なべ、かま等を指定棚に戻して終了です。
- まきはできるだけ完全に燃やしきり、水を入れたバケツの中に入れ完全に消化し（かまどに水はかけない）、所定の残炭捨て場に処理してください。
- テーブルやかまど、水道等の周りの清掃をしてください。
5 ごみは指定のゴミ袋を購入し、きちんと分別した後、所定のごみ置き場においてください。
※ 生ゴミは、食材等が入っていたビニール袋に入れてから、「燃えるゴミ」として処理してください。なお、生ゴミの入った「燃えるゴミ」は、ゴミ置き場内の青いポリバケツに入れ、ふたを閉めてください。
※ 金たわし、たわし、クレンザーの容器は、「燃えないゴミ」として処理してください。



野外炊事用具の取り扱いについてのお願い

<野外炊事の前に>

- 1 事務室で、包丁・なたのロッカーの鍵を借りてください。
- 2 テーブル・かまどは、団体ごとにあらかじめ使用場所を割り振っています。
事務室でご確認ください。
- 3 食材は売店にて受け渡しを行いますので、受け渡し時間になりましたら、売店にお越しください。
薪は、薪小屋から注文した数量分を持って行ってください。

<食器等の貸し出しについて>

- 1 食器保管庫に入っている食器セットには番号がついています。割り振られたかまど番号と同じ番号の食器セットをお持ちください。
- 2 炊事前使用する用具・数量を確認してください。（食器が定数より不足している場合は、食器保管庫内の予備の棚から補充し数をそろえてください。）
- 3 なた・包丁のロッカーは、危険防止のため鍵がかかっています。出し入れするごとに鍵をしっかり閉めて、開けっ放しにしないでください。（複数の団体が同時に炊事を行う場合がありますが、各団体に鍵をお渡ししてありますので、鍵の開け閉めは団体ごとに責任を持って行ってください。）

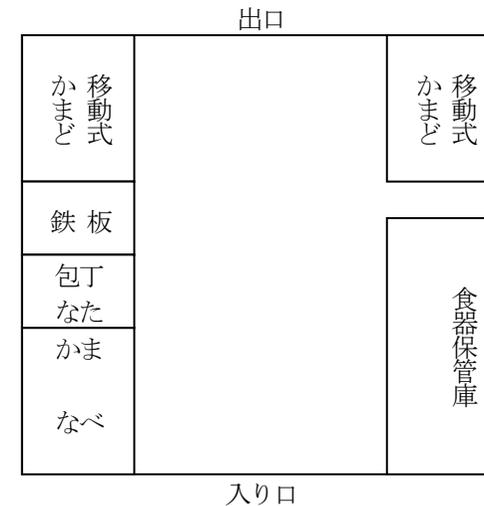
<後片付けについて>

- 1 燃え残りが無いように、薪はなるべく燃やし切ってください。
- 2 水を張ったバケツに残炭を入れ消化した後、十能や火ハサミを使い所定の残炭置場へ捨ててください。
- 3 残飯や炊事で出たゴミは分別し、所定のゴミ袋に入れてゴミ置き場へ持って行ってください。
- 4 テーブル・かまど・水道等の周りの清掃を行ってください。
- 5 使い終わった食器・用具は、洗剤でよく洗ってください。（油污れ、なべや釜の外側のススなどもよく落としてください。）
- 6 食器籠にセットされている食器が定数文あるか、数を確認してください。

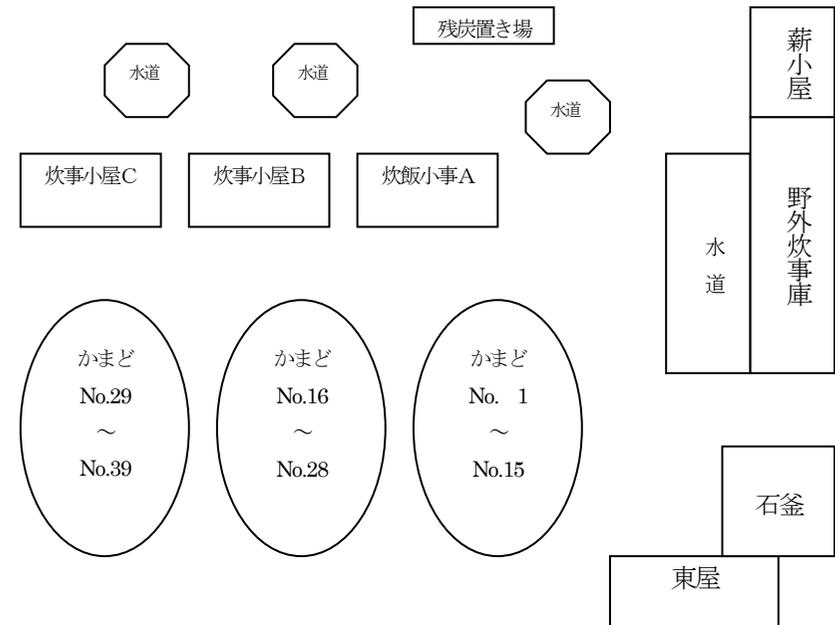
<食器等の返却について>

- 1 食器の数の確認と洗い残しが無いかの確認が済みましたら、事務室にご連絡ください。食器の点検を職員が行います。
- 2 点検が済んだ物から食器を番号順に食器保管庫に入れてください。食器以外の用具も所定の位置にきちんと戻し、なた・包丁はロッカーに入れ必ず施錠してください。

(炊事用具庫略図)



(炊事場略図)



荒天時の野外炊飯について

注意

雨の日にビニル合羽で火に近づくと燃え移る可能性がありますので危険です。注意しましょう。

1 場所

○ピロティー

最大20グループ（8人×20グループ=約160名）

○炊事小屋（A・B・C）

最大各6グループ（8人×6グループ=約48名）

○野外炊事用具庫わき

最大各5グループ（8人×5グループ=約40名）

2 手順

①移動式かまどをセッティングする。

・まずは、耐火レンガを敷く。（1つのかまどにつき8個）

・次に、耐火レンガの上に移動式かまどをセッティングする。

※直火で行うとコンクリートが破裂して危険ですので、必ず耐火レンガを敷いてください。

※また、ピロティーの場合、火種が床面に落ちると溝を埋めているゴムが焼けてしまい、有毒ガスが発生しますので注意してください。



②薪を準備する。

③ピロティーの場合は

テーブルをセッティングする。



④カレー作りなど1つのかまどで鍋と釜を使用する場合は、全体の流れを 考えて段取りよく行う。

例 カレー作りの場合

まずカレーを作る。

次にご飯を炊く。

食べる前にもう一度カレーを温める。



⑤後片付け

移動式かまどや耐火レンガを片付ける際には、十分冷めてから行う。（やけど注意）

○自然災害（台風等）のため野外炊事を中止し本館食に変更する場合は、以下の時間を目安に事務室へご相談ください。

朝食：前日の19時まで

昼食：9時まで

夕食：14時まで

～ワンポイントアドバイス～

- 1 鍋、釜、鉄板は、使用する前に底の部分にサラダ油、または、クレンザー（水でといったもの）を薄く塗っておくと、終わった後のすす落としが簡単にできますよ！
- 2 新聞紙などの紙類は、灰が飛びやすいのでできるだけ少なめに使用しましょう。
- 3 食材をテーブルの上などに置いたままにしておくと、カラスにねらわれます。きちんと保管しましょう。
- 4 ご飯を炊くときのポイント。
 - ①水の量はお米の1.2倍。なすかしの炊事セットは、1セット（8人分）で約1kgですので、1.2ℓぐらいの水を入れてください。
※ただし、水をよく切った状態で入れてください。
目検討でやる場合は、お米から中人差し指の第1間接より少し多めとか、お米の上に手のひらを置いて手首の部分くらいまでに入れてください。
いずれにしても、水は少し多めの方が間違いがないようです。
 - ②最初の中火、少ししたら強火で炊きましょう。沸騰して吹きこぼれが出てきます。（火が弱いと吹きこぼれません）
しばらくして吹きこぼれがなくなり蒸気だけが出るようになったら、弱火にします。弱火にしてからも沸騰温度を維持しているかどうかは、火バサミなどをふたに押し付けて見るとコトコトと手ごたえでわかります。時間内でも、火力などの問題で焦げてしまう可能性があります。万が一を考え、炊事中は常にご飯の香りを確認しましょう。蓋の間から吹き出る湯気の香りでわかります。
「プチプチ、パチパチ」という音が聞こえたら、ご飯が炊けています。蒸気のおいをかいでみて、おいしいご飯の香りがしたら出来上がり。
※もし、ご飯が軟らかかったら、もう一度火（弱火）にかけましょう。堅かったら、お湯を入れてからもう一度火（弱火）にかけましょう。
- 5 カレーを作るときのポイント。
最初から水をたくさん入れてしまうと、カレースープになってしまいます。最初は少なめで、様子を見ながら足すようにしましょう。
- 6 お肉は、食中毒の観点から、切ったりせずにそのまま使用してください。

～あなたの使い方～

薪を細かく割るために使うなたは、使い方を誤ると大きな事故につながります。「わかっているつもり」ではなく、もう一度安全な使用方法を確認し、楽しい野外炊事にしましょう。

注意 その1 「作業は平らな場所で！」

薪台、又はそれに代わるものを用意し、その上で行うようにしましょう。

注意 その2 「なたを持つ手は素手！、薪を持つ手には軍手！」

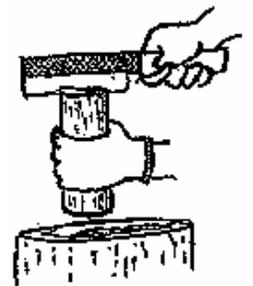
軍手をはめてなたを持つと滑りやすいので危険です。必ず素手で持ちましょう。

薪を持つ手には、軍手を2枚重ねてはめると良いでしょう。



注意 その3 あなたの刃は絶対に振り下ろさない！」

なたの刃を薪に食い込ませるために、刃を薪にあてたまま何回かトントンと軽く打ち付けます。最初から振り下ろすのは絶対にやめましょう。



注意 その4 「力任せに打たない！」

一回で割れることなどありません。何回か打ち込んで割りましょう。無理に力を入れると、薪がはねて周りの人（自分も）を傷つけてしまうことがあります。少しずつ力を加減して割りましょう。

注意 その5 「使い終わったらきちんと片付け！」

使い終わったなたは地面におかず目につきやすいところに置きましょう。最後には汚れを拭き取り、きちんと保管庫に戻しましょう。

※ 保管庫の鍵は事務室で借りてください。

焦げ付き注意！！



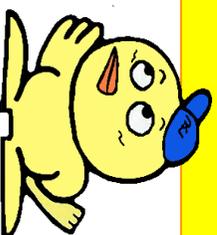
お米を炊く火が強すぎたり、ご飯が炊けた後もかまどの上に乗せたままにすると、上の写真のように釜が焦げてしまいます。

焦げないようにするためには・・・

ふきこぼれが止まったら 火にかけない！！



ふきこぼれが止まったら、火をカシー鍋の方に奇せる。または、かまどから外して蒸らしておきましょう。
これで焦げずにおいしいご飯が炊けます。
※移動式かまどの場合は火力が強く、焦げ付き



片付け

炊事後の釜は右の写真のようにすすで真っ黒です。外側のすす汚れとご飯粒は金たわしでしっかりとすればピカピカになります。しっかりと洗いましょう。



◆釜の周りにサラダ油、またはクレンザー（水でといたもの）を薄く

※一番上の写真のように焦げ付きがひどく、いくら洗っても落ちない場合は点検の際に職員へ声をかけて下さい。

(3) 炊事セット

◎野外炊事場の開設時期は5月～10月です。屋内で実施可能なメニューもあります。
詳しくは、お問い合わせください。
◎1セットは8人分の量をご用意しております。

(料金は税込)

品番	献立名	食材料名	調味料	1セット料金
A21	米飯セット	●米●漬物●味噌汁●ふりかけ ●納豆●卵●ハム●牛乳●オレゴンジ	味噌・醤油 油・タシの素	3,630円
A22	パン食セット	●食パン●ソーガリン●ジヤム ●生野菜●卵●ハム●牛乳●オレンジ	塩・マヨネーズ 油	3,610円
A23	甘口カレーライス	●米●じゃがいも●豚肉●人参 ●玉ねぎ●福神漬	カレールー・油	3,150円
A24	辛口カレーライス	●米●じゃがいも●豚肉●人参 ●玉ねぎ●福神漬	カレールー・油	3,150円
A25	山菜炊き込みご飯	●米●椎茸●鶏肉●山菜●人参 ●ごぼう●油あげ	醤油・塩 タシの素	3,150円
A26	焼きそば	●焼きそば麺●玉ねぎ●もやし ●キャベツ●ピーマン●人参●豚肉	焼きそばソース 油・塩	4,200円
A27	鉄板焼き(豚)	●米●人参●椎茸●豚肉●ピーマン ●キャベツ●もやし●玉ねぎ	焼肉タレ・油	4,720円
A28	鉄板焼き(牛)	●米●人参●椎茸●牛肉●ピーマン ●キャベツ●もやし●玉ねぎ	焼肉タレ・油	6,700円
A29	焼き・焼きセット(豚)	●焼きそば麺●豚肉●キャベツ●人参 ●玉ねぎ●もやし●ピーマン●椎茸	焼肉タレ 焼きそばソース・油	5,340円
A30	焼き・焼きセット(牛)	●焼きそば麺●牛肉●キャベツ●人参 ●玉ねぎ●もやし●ピーマン●椎茸	焼肉タレ 焼きそばソース・油	7,330円
A31	★もちつき	●もち米10台	あんこ・きなこ、 大根おろし・納豆	3,150円 (米蒸し希望は3,620円)
A32	★そば打ち	●そば粉●小麦粉●山菜●揚げ玉 ●片栗粉●ネギ	めんつゆ・塩 わさび・七味	2,100円
A33	★うどん打ち	●小麦粉●片栗粉●山菜●揚げ玉●ネギ	めんつゆ・塩 わさび・七味	2,100円
A34	豚汁セット	●米●大根●じゃがいも●豚肉●ごぼう ●豆腐●ネギ●ごんにやく●人参	味噌・タシの素	3,150円
A35	ポトフ	●ウインナー●じゃがいも●人参 ●玉ねぎ●キャベツ	コンソメ・塩 コショウ	2,450円
A36	サラダセット	●レタス●キュウリ●オリーブ	マヨネーズ	630円
A37	果物	●オレンジ(2個)		220円

※衛生上の理由(食中毒防止等)から飲食物の持ち込みは、禁止です。
※アレルギーマーチをお持ちの方は、ご利用の10日前までに食堂へご連絡ください。
※上記献立の米は、1セット約1kg(6,7台)です。ただし、カレーライスの場合1セット1.2kg(8台)となります。
※ハーブセット(4人分)の注文が可能です。ただし、★おハーブセット対応外ですので、ご了承ください。
※別途新代(14ページ参照)がかかります。1セット1束が目安です。
※洗剤、クレンザー、たわし、軍手、新聞紙、ワッチ、布巾、うちわなどの炊事に必要な備品は各団体でご準備ください。
※肉は切っておりません。衛生上、肉は直接鍋等に入れて調理してください。
※米抜きメニュー(300円引き)、米の炊き出しサービス(1人分70円)の対応も可能です。詳細は、食堂までお問い合わせください。

(4) ドラム缶窯料理

(料金は税込)

品番	献立名	食材料名	調味料	1セット料金
A38	★パンセット	●小麦粉●ドライイースト●バター ●スキムミルク	砂糖・塩	1,050円
A39	★ピザセット(8人分)	●小麦粉●ベーキングパウダー●ベーコン ●玉ねぎ●ピーマン●チーズ●ピザソース	砂糖・塩 オリーブオイル	3,340円

※ドラム缶窯利用時には、炭をご持参ください。
※パンセットは60gのパンが30個ほどできる内容量です。

ピザ・パン作り

活動の概要	石窯を使ってピザやパンを焼くことができます。石窯を温め、ピザとパンは生地から作ります。行程も多く時間もかかるプログラムですが自分たちで作ったものの味は格別です。やけどに注意し、楽しく作りましょう。ただし、石窯がひとつしかないので50人以上ではかなりの時間がかかってしまいます。	
準備物	利用団体	食器用中性洗剤、スポンジ、たわし、金たわし、ふきん、台ふき、軍手、焚きつけ用新聞紙、マッチ 等
	自然の家	ピザ・パンそれぞれの詳細作り方説明別紙 食器類 ピザ・パン作り用具一式
活動場所	エコルーム2・石窯周辺	

～ピザ・パン作りの手順～

1 石窯を温める

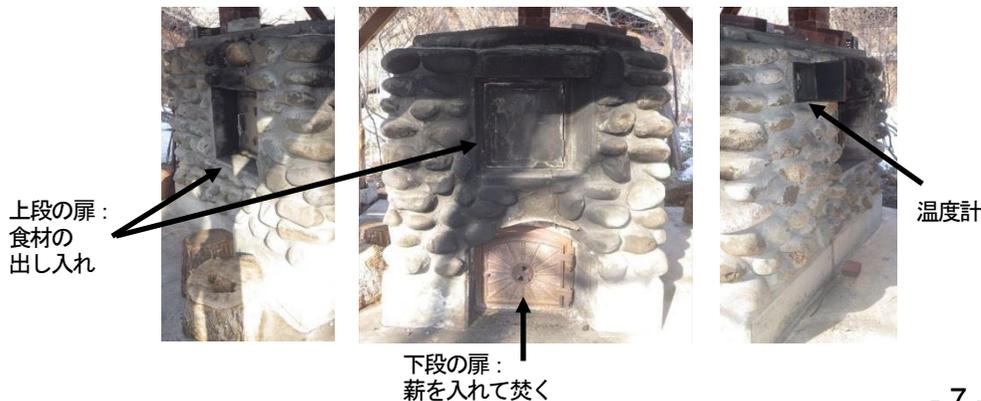
石窯に火を入れ釜内の温度を200℃前後まであげておく必要があります。火を入れてから温度が上がるまでに2～3時間かかりますので、焼く時間を考え、早めに温め始めましょう。

！温まった石窯は高温でやけどの危険がありますので注意してください！

左側面

前面

右側面



2 食材・道具の準備

食材の受け取りは売店にて行ってください。使用する道具についてはエコルーム2の倉庫にすべてありますので、必要なものを揃えましょう。使用する道具についてはピザ・パンそれぞれの別紙作り方をご覧ください。

3 調理（生地の準備）

ピザとパンで作り方が異なります。詳しくはそれぞれの説明別紙を確認しながら調理を進めてください。

4 釜で焼く

①生地をのせたステンレスの皿を鉄板に並べます。



※1枚の鉄板に3皿のります

②石窯側面の扉から鉄板を入れ、焼きます。（15～20分程度）



※1回で3枚の鉄板が入ります

③焼き上がりを確認し、取り出します。

※取り出す際もやけどに注意してください。

※それぞれの焼き加減については説明別紙参照。

5 みんなで“いただきます”

必要があればピザカッターや包丁で切ってから召し上がってください。

食事の前に、調理済みの料理50gを売店にご提出ください。（検食用です。）

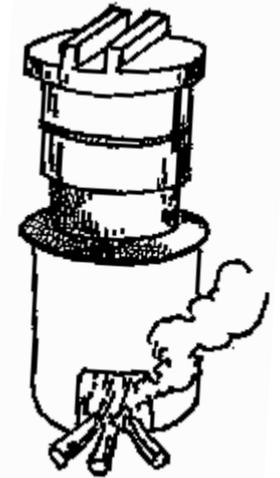
6 後片付け

麵棒・麵台はくっついた生地をよくはがし、乾いたふきんでよく拭いてください。（水につけて洗わないでください。）その他の道具は洗剤を使ってきちんと洗いましょう。すべての道具をテーブルにならべ職員の点検を受けた後、倉庫へ返却してください。

もちつき

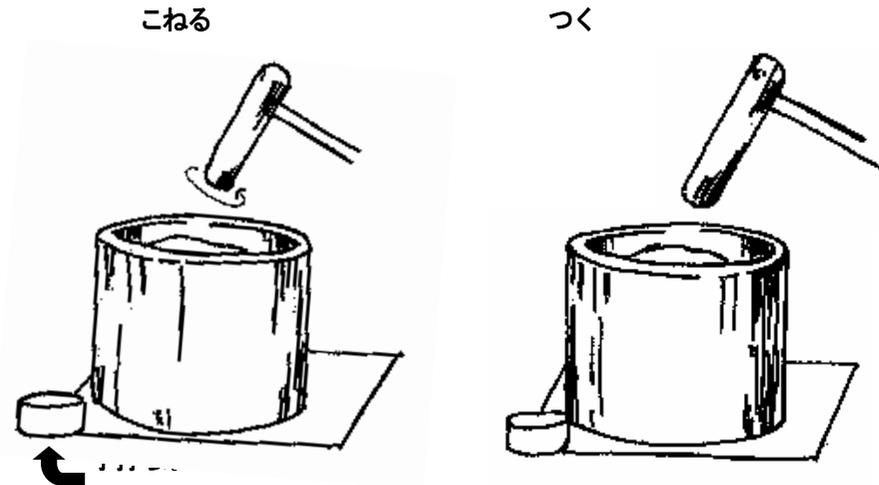
活動の概要	杵と臼を使って、昔ながらの餅つきを体験することができます。みんなで力を合わせて餅をつき、出来上がった餅を、あんこ、きなこ、大根おろし、納豆の4種類の味で味わってみましょう。	
準備物	利用団体	食器用中性洗剤、スポンジ、たわし、金たわし、ふきん、台ふき、軍手、焚きつけよう新聞紙、マッチ 等 ※食材等の持ち込みは基本にお断りしています。
	自然の家	食器類、杵、臼、せいろ等餅つき用具一式
活動場所	〇エコルーム2	
活動実施にあたっての留意点	1 当所のもちつきの1セット（8人分）の餅米は、1. 6kg（1升）です。もちつきを行うためには、最低2セットからでないと杵でつきにくいです。 2 餅米は、食堂で蒸したものを提供することもできます。（蒸し代：450円）	

- お湯が沸騰したらせいろを乗せて蒸します。量が多い場合には、せいろを2段にします。2段にした場合には、下の段から使います。
- 蒸す時間は、湯気が上がってから約20分。米を指先で練って確かめましょう。
- 蒸しあがった米はすぐに臼に移します。
- 最初はず、杵でよくこねます。よくこねないうちについてしまうと米が飛び散ってしまいます。
- ある程度全体がまとまってきたら、つきます。つく人と、手打ち水をする人の息を合わせてつきましょう。※つく人と手打ち水をする人は同じ方向を向いてください。（危険です）杵に餅がくっつかないように水をつけながらやりましょう。十分について、餅がなめらかになったらできあがりです。



~もちつきの手順~

- 臼と杵をよく洗い、一晩水につけておきましょう。（十分に水を吸わせる。）
- せいろの中に布（ライスネット）を敷き、そこに洗った米を入れる。（食堂で渡される米は前日に洗って水につけてあります。）



- つきあがったもちはぬるま湯の中に入れてみましょう。あとは、食べ方に合わせて適当な大きさに手でちぎり、召し上がってください。

そば打ち

活動の概要	そば粉、小麦粉、水だけを使い、本格的なそば打ちを体験してみませんか。自分でうって自分で食べる醍醐味。打ち立てゆでたてのおそばの味は格別です。みんなで協力しておいしいおそばを味わってください。	
準備物	利用団体	食器用中性洗剤、スポンジ、たわし、金たわし、ふきん、台ふき 等
	自然の家	食器類、そば打ち用具一式
活動場所	○エコルーム2	

～そば打ちの手順～

1 ふるいを使って粉の“だま”をほぐしながら、そば粉と小麦粉をよく混ぜます。

2 水を入れる

当所のそば打ちセットは、そば粉と小麦粉を合わせて1kgです。加水は粉の約45%ですので、全体で約450ccの水を加えます。そのうちの3分の2はお湯(300cc)を使います。

※一度に全部(1kg)では多すぎる場合には、半分にしてから始めましょう。

(水の量もすべて半分)

まずは、粉の中央に300ccのお湯を入れます。

3 かきまぜる

指を立てて円を描くようにしながら、全体が同じ大きさのそばろ状になるまで粉と水を混ぜていきます。この時点では絶対に練ってはいけません。

※お湯が熱いので気をつけてください。

そばがそばろ状になったら140ccの水を入れ、更に混ぜていきます。あとは少しずつ耳たぶくらいの柔らかさになるまで水を足していきます。

丸めて指で押しつぶして、ひびが入らなければOKです。



4 ねる

※1kgで始めた場合は、この段階で2等分しておきましよう。1kg全部では、一度に伸ばしきれません。

そばろ状の粒を両手で握りながら、生地を一つにまとめていきます。

生地を外側から内側に練り込むようにして(外側のしわを中心に集めるようにして)、全体のしわをなくしていきます。しわがなくなり、全体につやが出てきたらOKです。

鏡餅のような丸い玉にしましよ。



5 のばす

のし台に薄く打ち粉を振り、その上に生地を乗せ、生地にも打ち粉を振ります。

①まずは、手のひらで均等に押しつぶしながら生地を大きな円盤状にのばしていきます。

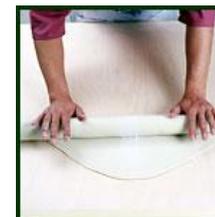
②次に、生地の中心から前方に向かって麺棒でのばします。生地を少しずつ回しながら、全体をのばします。

③手前のはじからたるみのないように前方に転がし、生地を麺棒で巻きつけます。

④生地を巻いたら手前に引き寄せ、手で押しながらもう一度前方に転がします。この「前方に転がす～手前に引く」という行程を4、5回繰り返します。(力を入れ過ぎない)

⑤方向を変えて(上下左右)④の行程を繰り返します。

⑥ある程度大きくなったら、生地を広げてください。生地の中央あたりがあつくなっているので、広げた生地を麺棒で四角になるように伸ばしていきましょう。生地の厚さが約1～2mm(マッチ棒は一辺が約2mm)になったらOKです。



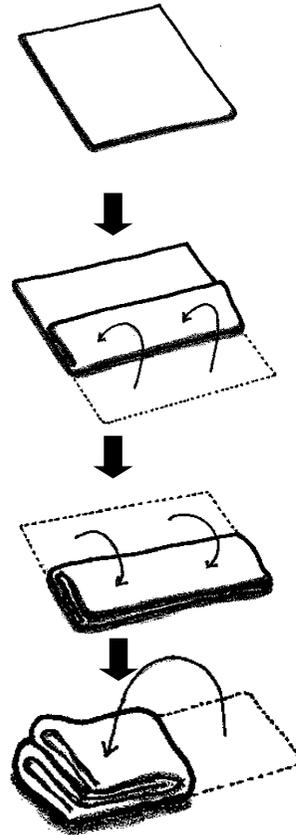
6 たたむ（500gの大きさの場合）

①まずは全体に打ち粉をたっぷり振りましょう。

②初めに、手前から3分の1を前方にたたみます。
たたんだ裏側に打ち粉をします。

③次に、前方から3分の1を手前にたたみます。
たたんだ裏側に打ち粉をします。
これで3重になります。

④最後に、右から左に2分の1の大きさになるように
たたみます。



7 切る

まずは切り板に打ち粉をたっぷり振ります。
その上にたたんだ生地を乗せます。生地にもたっぷり
打ち粉を振り、こま板を乗せます。

左手でこま板を軽く押さえ（強く押すと麺がつぶれ
たり、くっついたりします）、包丁で1本1本太さをそろ
えて（断面が正方形になるように、生地の厚さと同じ
太さ）切ります。

切り終わったら、片手で持てるだけそっと麺を持ち、
余分な打ち粉を落とします。ゆでるまでの間、別の容
器に移します。

（麺は、まっすぐの状態にしておきましょう。）

麺が乾いてしまわないように、ふきんを掛けておきます。



8 ゆでる

- ・大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かしておきます。
- ・1度にゆでる量は、250g程度にしましょう。
- ・お湯がどろどろになったら取り替えてください。
- ・大きなボールに水をたっぷりと張っておきましょう。



沸騰したお湯に、パラパラと麺をほぐしながら入れます。
（できるだけかき混ぜない）

一度にどさっと入れると、くっついてしまいます。

お湯の対流でそばがあがってきたら（約1分～1分30秒）ゆであげざるで
すくい取り、すぐに水を張ったボールに移します。水を流しながら軽くもむよう
にして麺のぬめりを取ります。（水は冷たく、もむのは優しく）

ざるを使って、2、3回水を取り替えましょう。

9 盛りつける

十分に水を切って盛りつけます。
そばざるやお皿に盛るときは、
少量ずつ盛りつけると食べやすいです。



10 “いただきます”

水が切れないうちに早めにいただきましょう。

※全体が終わるのを待っていてはおいしさが半減してしまいます。出来上がった
班ごとにいただきましょう。

※検食 食事の前に料理50gをビニール袋に入れて売店までご提出くださ
い。

11 片付ける

麺板、麺棒、こま板、包丁は、くっついたそばをよくはがし取り、乾いたふ
きんでよく拭いてください。（洗わないでください）

そのほかの道具や食器は、洗剤を使ってよく水洗いしてください。

特に、ざるは目の間にこびりついたそばをよく取ってください。

うどん打ち

活動の概要	手打ちうどん作りは、多少の時間はかかりますが決して難しくありません。そば打ちと違った面白さもあります。手打ちうどんの美味しさは、滑らかな舌触りと喉ごし、暖かみと優しい弾力感、それに小麦粉特有の旨みと風味にあります。粉から自分で打ってみて、うどんの本当の美味しさを味わって下さい。	
準備物	利用団体	厚手のビニル袋（90ℓ）、食器用中性洗剤、スポンジ、たわし、金たわし、ふきん、台ふき 等
	自然の家	食器類、うどん打ち用具一式
活動場所	○エコルーム2	

1 材料の準備をする

○ふるいを使って粉の“だま”をほぐしておきます。

○塩水を作っておきます。

当所のうどん打ちセットの小麦粉の量は、1セット（8人前）1kgです。

1kgの小麦粉に対する塩の量と水の量は下の表のとおりです。

また、一度に全部（1kg）では多すぎる場合には、半分にしてから始めましょう。

（水及び塩の量もすべて半分にしてください）

室温（°C）	5	10	18	23	30
塩の量（g）	40	45	50	55	60
水の量（g）	465	460	450	440	430

2 水を加えてかき混ぜる

ボールの中で小麦粉と塩水を混ぜ合わせます。（少しずつ）このときまんべんなく小麦粉一粒まで水が行き渡るようにしっかり混ぜ合わせます。

（指を立てて円を描くようにしながら）

水が行き渡って全体が同じ大きさのそぼろ状になったら終わりです。



3 こねる

※1kgで始めた場合は、この段階で2等分しておきましょう。1kg全部では、一度に伸ばしきれません。

そぼろ状の粒を両手で握りながら、生地を一つにまとめていきます。コツは一気に固まりにしないで少しずつ寄せていく気持ちでやることです。

まとまったら体重をかけて上からおしつけるようにこねます。



4 寝かせる（1回目）

ビニルの袋に入れて、20～30分寝かせます。



5 足ふみ（1回目）

これはうどんのコシを出す大事な行程です。

寝かせておいたビニル袋のまま、足で踏んで伸ばします。重心をかかとからつま先に、つま先からかかたに移しながらまんべんなく踏んでいきます

のびたら生地をたたんでまた足踏みします。これを4～5回くりかえします。目安は約5分間（200回以上の踏み込み）



6 寝かせる（2回目）

ビニルの袋に入れて、20～30分寝かせます。（本当は2時間）

7 足ふみ（2回目）

のしやすいうように、厚さが1cm位になるまで軽く踏み込んでください。できるだけ丸く、厚さが均等になるように踏んでください。

8 のばす

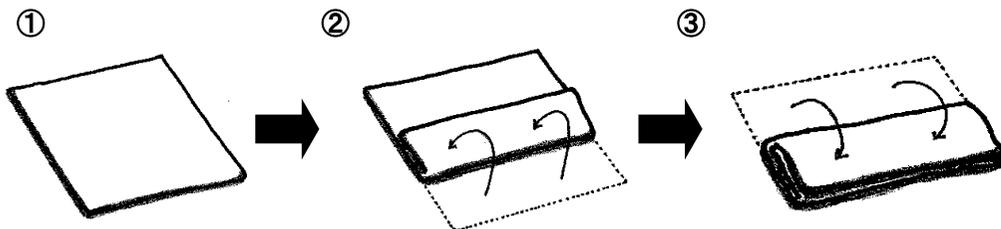
のし台に薄く打ち粉を振り、その上に生地を乗せ、生地にも打ち粉を振ります。

- ①まずは、手のひらで均等に押しつぶしながら生地を大きな円盤状にのばしていきます。
- ②次に、生地を中心から前方に向かって麺棒でのばします。生地を少しずつ回しながら、全体をのばします。
- ③手前のはじからたるみのないように前方に転がし、生地を麺棒で巻きつけます。
- ④生地を巻いたら手前に引き寄せ、手で押しながらもう一度前方に転がします。この「前方に転がす～手前に引く」という行程を4、5回繰り返します。（力を入れ過ぎない）
- ⑤方向を変えて（上下左右）④の行程を繰り返します。
- ⑥ある程度大きくなったら、生地を広げてください。生地の中央あたりがあつくなっているのので、広げた生地を麺棒で四角になるように伸ばしていきましょう。生地の厚さが約3mmになったらOKです。



9 たたむ（500gの大きさの場合）

- ①まずは全体に打ち粉をたっぷり振りましょう。
- ②初めに、手前から3分の1を前方にたたみます。たたんだ裏側に打ち粉をします。
- ③次に、前方から3分の1を手前にたたみます。たたんだ裏側に打ち粉をします。これで3重になります。



10 切る

まずは切り板と生地に、たっぷり打ち粉を振りましょう。

左手でこま板を軽く押さえ（強く押すと麺がつぶ



れたり、くっついていきます), 包丁で1本1本太さをそろえて（断面が正方形になるように、生地の厚さと同じ太さ）切ります。

切り終わったら、片手で持てるだけそっと麺を持ち、余分な打ち粉を落とします。ゆでるまでの間、別の容器に移します。

麺が乾いてしまわないように、ふきんを掛けておきます。

11 ゆでる

- ・大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かしておきます。
- ・1度にゆでる量は、250g程度にしましょう。
- ・お湯がどろどろになったら取り替えてください。
- ・大きなボールに水をたっぷりと張っておきましょう。



沸騰したお湯に、パラパラと麺をほぐしながら入れ、菜箸等でよくほぐします。

一度にどさっと入れると、くっついてしまいます。ゆで時間の目安は10分から20分くらいです。麺の太さや好み、ざるで食べるのか、かけにするのかで違います。

ゆであがったら、ゆであげざるですくい取り、すぐに水を張ったボールに移します。水を流しながら軽くもむようにして麺のぬめりを取ります。水を取り替えながら、ぬめりがなくなるまでよく洗いきましょう。

12 盛りつけて“いただきます”

十分に水を切って盛りつけます。

※全体が終わるのを待っていてはおいしさが半減してしまいます。出来上がった班ごとにいただきますましょう。

※検食 食事の前に料理50gをビニール袋に入れて売店までご提出ください。



13 片付ける

麺板、麺棒、こま板は、くっついたそばをよくはがし取り、乾いたふきんでよく拭いてください。（洗わないでください）

そのほかの道具や食器は、洗剤を使ってよく水洗いしてください。

特に、ざるは目の間にこびりついたうどんをよく取ってください。

包丁はよく洗い、完全に乾かしてからしまってください。

イワナつかみと塩焼き

活動の概要	阿武隈川の源流で、放流したイワナをつかみ取りしてみましょう。野趣あふれるダイナミックな活動が楽しめます。 また、つかまえたイワナは自分たちでさばいて串に刺し、塩焼きでいただきます。	
準備物	利用団体	串、塩（販売もしています）、捕ったイワナを入れる個人用の袋、玉網、炭、食器用中性洗剤、スポンジ、たわし、ふきん、台ふき、軍手、焚きつけ用新聞紙、マッチ 等
	自然の家	イワナ放流用網、食器類
活動場所	○イワナつかみ : イワナ沢、キビタ沢 ○塩焼き : キャンプ場炊事所、本館炊事場	

～イワナつかみの手順～

1 下の写真のように、イワナが逃げないように網を張ります。（網はキャンプセンターにあります。）岩の隙間や川底から逃げやすいので、石などを使って上手に張ってください。



イワナ沢の場合



キビタ沢の場合

2 イワナは右の写真のような入れ物に入って、沢で直接手渡されます。
活動が始まるまで沢の中に沈めておきましょう。あまり早くから放流してしまうと逃げられてしまいます。



3 各団体の時間に合わせて放流してください。



4 イワナつかみを楽しみましょう。滑りやすいので気をつけて！



5 包丁でいわなの腹を割き、わたを取ります。



6 イワナに串を刺しましょう。適当に塩を振りましょう。



7 図のような、半分に切ったドラム缶に砂を入れたイワナ焼き専用かまどを用意してありますので、イワナの串を砂に刺して炭火で焼いて食べてください。

《注意》

イワナは、あくまでも生き物ですので、逃げてしまう場合があります。量に余裕をもってお申し込みください。

