

# 【うどん打ち】

H27ver.

## 内容

生地づくりから始める“うどん打ち”は、仲間と一緒にすることができます。  
からっ風と長い日照時間が生んだ地粉でおいしいうどんを作ろう！  
※指導員が指導します。

## 活動に必ず必要なもの

・エプロン ・洗剤 ・スポンジ ・ふきん ・だいふき

## 活動前の準備

- 1 「打ち合わせシート」の事前の記入と提出
- 2 グループ分け
- 2 職員との打ち合わせ

## 活動の流れ

- 1 混ぜる（粉500gに対して温水225cc、塩15g ※季節によって水分量を変更します）
- 2 こねる
- 3 ねかす（約1時間。この間、会場設営などを行う）
- 4 ふむ（5分）→たたむ × 3セット
- 5 のばす
- 6 たたむ（屏風状に）
- 7 きる
- 8 ゆでる（水でしめる）

- ※ 食器・天ぷらは、食堂から手配されます。
- ※ 片づけ・点検を受けて終了となります。
- ※ 寒い冬は“かまあげうどん”がおすすめ。



## 交流の家で貸し出しできるもの

手洗い用洗剤 ・うどん打ちに必要な道具

## 留意点

一人あたりの材料（粉150g・野菜天ぷら・かき揚げ天ぷら・薬味）  
※かき揚げにエビが入っています。食物アレルギーがある場合は、事前に相談してください。