

時 期	年間通して	時 間	半日程度
難易度	★★☆	対 象	どなたでも

海水を使ったうどん作り



＜活動の概要＞

新鮮な海水を使って、うどんを作る活動です。

海水を小麦粉(中力粉)に加えて練ると、海水の塩分から得られる粘り気(グルテン)によって、コシのある食感が生まれます。みんなの力で海の恵みが凝縮された、自然の味がする手打ちうどんを作りましょう。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- ① 海に関する食文化を体験する。
- ② 海への興味・関心を深める。
- ③ 食文化や生活に密着したものを考え直すきっかけを作る。

準備物(1 グループあたりに必要な数量)

自然の家で準備しているもの (こちらでご用意している数)			団体で準備するもの(1 グループ 5~8 人分)	
用具名	場所	個数	用具・材料名	個数
計量カップ(1000ml) (500ml)	海の学習室	2 個	海水(小麦粉100gに50ml)	50ml × 小麦量
めん棒	海の学習室	16 個	ふきんまたはフィルター (海水の不純物を取り除く)	1 枚 × グループ数
大鍋	海の学習室	20 本	小麦粉(食堂で注文できます)	(100g + α) × 人数分
ざる	海の学習室	10 個	ビニール袋(50cm × 30cmの厚手のもの)	グループ数
麵きり包丁	海の学習室	15 個	割り箸※食堂で販売しています	1 膳 × 人数分
お椀	海の学習室	4 本	だし汁(食堂の小麦粉セットにふくまれています)	人数分
おたま	海の学習室	多数	キッチンペーパー	1 ロール
菜ばし	海の学習室	8 個	ハンドソープ	1 個
まな板	海の学習室	9 膳	消毒液	1 個
		20 枚		

※自然の家で準備している活動用具の数は「利用ガイド～資料編～」にも記載されています。

準備の際の参考にお使い下さい。

※海の学習室・食器棚には鍵がかかっています。鍵は事務室で貸出可能です。事務室にてお声かけください。



手順

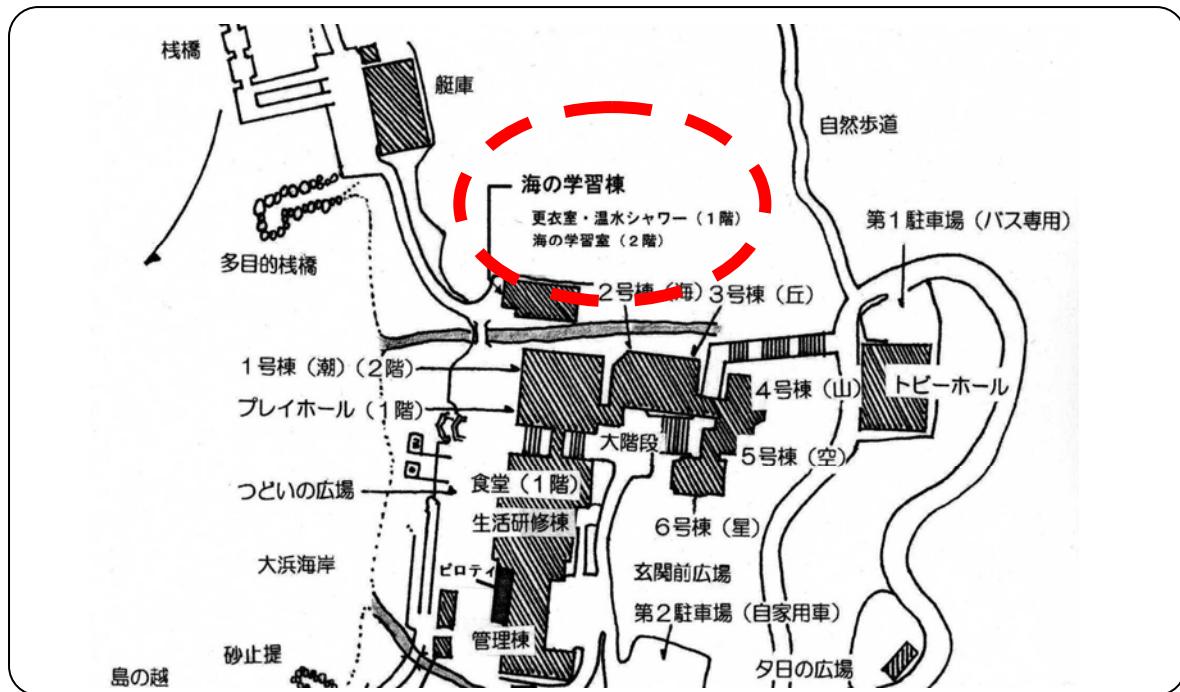
- ① やかんに海水を汲みます。
- ② ふきんまたはフィルターで海水をこします。
(海水がない場合は、ぬるま湯と塩でもできます。)
(小麦粉100gにつき50ml)
- ③ ボウルに材料(小麦粉)を入れ、よくこねます。
- ④ 600~800回、耳たぶほどのやわらかさになるまでこねます。ビニールを二重にし、足でこねてもよい。
※海水は一度に入れないで、徐々に入れながら粉となじませ、こねていきます。
※あわてないで、力を入れてこねると、コシのきいた生地ができあがります。
- ④ よくこねたら、生地をビニール袋に入れ、1時間ほどねかせます。
※使わない用具の後片付けやうどんを盛り付ける椀などの準備をします。
**※1時間の空き時間がありますので、その活用方法について
もご検討ください。食事として作られる場合は他のメニューを作ることも考えられます。**
- ⑤ ビニール袋から生地を出し、生地の表と裏に小麦粉をかけます。
※生地の厚みは均等になるようにします。
- ⑥ 薄くのばした生地を半分に切り、折りたたみ、5mmぐらいの幅で切れます。
※ゆでると約2倍の幅になります。
- ⑦ 麺を少しずつ、沸騰したお湯にいれゆでます。
※事前に多めのお湯を沸かしておきましょう。
- ⑧ 5~10分くらいゆでます。
※時々麺を1~2本とて水にさらし、ゆで加減を確かめます。
- ⑨ ざるにあげ、水にさらしながらもみ洗いをし、ぬめりをとります。
※ぬめりをしっかりととるとおいしくなります。
※ゆであがりの麺はとても熱いので気を付けてください。
- ⑩ 試食
 - ・盛りつけをし、だし汁をかけて食べます。
 - ・みんなで作ったものを楽しみながら試食します。
 - ・冷やしうどん、釜揚げうどんなどいろんな食べ方もできます。



活動場所:海の学習室

・海の学習室

(海の学習室は鍵がかかっています。鍵は事務室で貸出可能です。事務室にてお声かけ下さい。)



ふりかえりの視点

- 調理に关心をもち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理できたか。
- 材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付け、配膳(ぜん)及び後片付けが適切にできたか。
- 協力して、準備、後片付けができたか。

指導上の留意点

- 火の取り扱いには十分気をつけてください。
- 手の洗浄をしっかりとしてください。
- 緊急時には速やかに事務室まで連絡し、指示に従ってください。
- 材料は事前に食堂に注文してください。材料は、当日食堂事務室で受け取ってください。
- 活動終了後は、ガスの元栓・水道の蛇口を確認し、室内、ガス台、流し台、トイレを清掃してください。