



【所要時間】 約3時間

【食堂からの食事材料】

- |            |            |
|------------|------------|
| 強力粉 / 70g  | 豚バラ肉 / 30g |
| 里芋 / 15g   | 人参 / 20g   |
| 南瓜 / 30g   | しめじ / 1/4株 |
| ながねぎ / 10g | 油揚げ / 5g   |
| 椎茸 / 2枚    | 顆粒和風だし     |
| 大根 / 20g   | 味噌 / 30g   |
| 油          | 打ち粉 / 少々   |
|            | 塩 / 少々     |

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

### 1.生地を作る



- ① 塩を水（人数×30cc）に溶いて食塩水を作る。
- ② 強力粉に、①で作った食塩水を3回くらいに分けて入れ、よくこねる。  
（「食塩水が少ないな」と思っても、がんばってこねましょう。こねて、こねて・・・それでも少ないと思ったら、少しずつ水を足しましょう。）
- ③ 柔らかさが、耳たぶの硬さくらいになるまでよくこねましょう。

### 2.生地をねかせる



- ① こねあげた強力粉をだんご状にまとまる。
- ② ①でまとめたものをビニール袋に入れて、約1時間ほどねかせる。

### 3.野菜など、具を切る



- ① 野外炊事倉庫から、鍋セット（青いカゴ）と食器セット（スチールのカゴ）を運んで、中に入っているものを確認する。
- ② さといもは、皮をむいて、厚さ1cmほどの輪切りにする。
- ③ にんじん、大根はいちょう切りにする。
- ④ しめじは石づきを取って、小さく分ける。



- ⑤ かぼちゃは、種とアヲを取って、くし形に切る。
- ⑥ 油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。
- ⑦ ねぎは小口切りにする。
- ⑧ 豚肉は、3cm程度に小口切りにする。

### 4.だし汁を作る



- ① かまどを用意する。
- ② まきの束からまきを2〜3本取り出して、なたを使って細く割る。  
（注意点・・・まきを持つ手には軍手をはめ、なたを持つ手には軍手をしない）

- ③ かまどに、丸めた新聞紙を置き、その上に細く割ったまきを円すい形に立てて組み、さらにその上にやや太いまきを置く。
- ④ 新聞紙に火をつけ、まきに火がついたら様子を見ながら少しずつ太いまきをのせて火の勢いを強くする。
- ⑤ 鍋に、だし汁用の水（人数×180cc）を入れ、だしの素を入れてかまどの上に置く。

### 5.麺を作る



- ① ビニール袋から取り出し、少しずつまわしながら両手で押し広げる。
- ② ①を何度か裏返ししながら作業を続けて、直径30cmくらいになるまで広げる。



- ③ 打ち粉をして、ほうとうの厚さが平均になるように、のし棒で伸ばす。
- ④ 「のし棒を奥に転がしてから手前に引く」を20回ほど繰り返して、四角く、厚さが3mmほどになるまで伸ばす。  
（厚さは好みで、3〜5mmでよい。）

### 6.鍋に具と麺と味噌を入れる



- ⑤ 多目に打ち粉をして、半分に折って打ち粉をし、さらに折って打ち粉をする。
- ⑥ 8mmほどの幅に切り、麺がくっつかないように打ち粉をしておく。



- ① 鍋のだし汁が煮立ったら、しいたけ・かぼちゃを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ② 残りの野菜を加え、さらに煮立てる。



- ③ 煮立ったら、麺をほくしながら入れ、アクを取りながら柔らかくなるのを待つ。  
※ 打ち粉をつけたまま麺を入れることにより、とろみ・コクが出るので粉を払わないでそのまま入れる。また、鍋の底についてしまわないように、こまめにかき混ぜる。



- ④ 麺を入れて沸騰したら、さしみ水を入れて麺の茹で具合を見る。麺を1本取り出して、ちぎってみて、芯まで透明感があればOKです。
- ⑤ 味噌を2〜3回に分けて入れ、味をみながら増やして好みの味に整える。味が決まったら風味がなくなるように長い間煮込まないようにする。出来たら、熱いうちに食べるのがとてもおいしいです。