



# 鍋焼きうどん

梵珠少年自然の家

## 1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・火（コンロ）を使う活動を行うことにより、火の便利な面と危険な面を体験することができます。

【教科への対応】 小学校：理科、家庭など 中学校：理科、技術・家庭など

## 2 活動の概要

コンロで炊事をする活動です。カセットコンロと土鍋を使って鍋焼きうどんを作ります。なお、食材はレシピに応じて団体が準備します。



<調理の様子>

- (1) 人数 80人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 12月～3月
- (4) 時間 2～2.5時間  
(説明 15分+活動 105～135分)
- (5) 場所 各研修室（体育館、研修室1・2）
- (6) 経費 無料（食材、燃料は利用団体側で準備）
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明。（直接または間接指導）を行う。

## 3 準備物

団体	救急薬品、下記食材（例は3～4人分）、燃料（カセットガスボンベ）
個人	必要に応じてエプロンや三角巾などの身支度
自然の家	土鍋（3～4人用）、カセットコンロ、炊事道具、食器、バケツ水、洗い物セット（食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオルなど）

## 4 引率者の役割分担

役割名	内容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名（グループに1名が望ましい）。切る、煮るなど、子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。終了後、ゴミの片付けを行う。

※ 材料：4～5人分（土鍋1つ分）

1	うどん	4玉	4	かまぼこ	1本
2	めんつゆ	1200cc	5	しめじ	1パック
3	肉だんご（鶏ひき肉・豚ひき肉ミックス200g、ネギみじん切り、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、酒、塩（適量）		6	ネギ	1/2本
			7	卵	4個
			8	その他お好み食材	適量

## 5 活動の流れ

	内 容
説 明	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作り方について説明</li> <li>• 用具の使い方と安全管理について説明</li> </ul>
活 動	<p>① 肉だんごをつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ボウルに肉だんごの材料を入れ、よくこねる。 ※ひき肉は、あらかじめ計量して分けておく。</li> <li>• ラップやポリ手袋を使い、一口大に丸める（1人3～4個程度）</li> </ul> <p>② ねぎ、かまぼこなど、切る必要のある材料を切る。</p> <p>③ 鍋に「つゆ」を入れる（4～5人前だと1200cc）。</p> <p>④ 「うどん」を人数分入れ（4～5人前だと4玉）、その上に具材をならべて入れる。 ※卵、天ぷらなどは後入れでもよい。</p> <p>⑤ 鍋にふたをして、カセットコンロにかけて10～15分煮込む。 ※うどんが鍋にくっつかないように、時々かき混ぜる。 ※沸騰したら後入れの具（卵、天ぷらなど）を入れ、肉だんごに火が通ったらできあがり。</p> <p>⑥ できたらお椀によそって食べる。 ※鍋は運ばず、その場で盛り付けて持って行く。 ※足りない人は「替え玉うどん」をいれておかわりしてもよい。</p>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ふりかえり</li> <li>• 借用物品の返却</li> </ul>

## 6 実施上の留意点

- 土鍋は20台まで利用可能である（土鍋1つで4～5人分）。
- 活動時間には、準備・食事・片付けの時間が含まれる。
- 事前に下ごしらえできるものは、やってきてもらうと時間短縮につながる。
- どんぶり、はしなども使い捨てを準備できる場合は準備してきてもらうと洗いの時間短縮となる。
- ごみの分別は、五所川原市の区分に従ってもらう（事前指導などを行う）。

## 7 安全に実施するためのポイント

- カセットコンロ挿入部の空気孔をふさがない。
- カセットコンロの周りで遊ばせない。
- 盛り付ける時はやけどに気をつける（鍋は運ばず、その場で盛り付けておぼんなどで持って行く）。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。