

あんどうりすの防災四季だより
第54回 放送日：2020.4.12（日）
パーソナリティー：あんどうりす
テーマ：うどん作りのススメ



「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を体験した「あんどうりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

何して過ごす？

巣ごもりの日々に「うどん作り」

アウトドアクッキングにチャレンジ





みなさんこんにちは

新型コロナウイルス対策として、
緊急事態宣言が発令され、
外出自粛が続いています。

お部屋の中に籠っていて、もう親子共々
たいへん！
という方もいらっしゃると思うのです。

そこで今週は、
「うどん作り」を提案したいと思います。



子どもが主役に

これは子どもが大活躍してくれるので
お勧めです。

私の子どもにも、
小さいうちに、しっかり仕込みました。

身体を使う「うどん作り」は、
キャンプでもできるし、結構楽しいんです。

「うどん」は武蔵野一帯の
郷土料理でもあります。

試してみてくださいたらと思います。



作ってみよう！



うどん作りは意外と簡単で、

小麦粉と塩と水があれば、
後は体力勝負です。

作り方や材料の割合は、
小麦粉や中力粉、地粉のパッケージに載っ
ています。

ネットで検索すれば、
いくらでもレシピを見ることができます。





分量の小麦粉と食塩水を合わせて捏ねて
いくのですが、
ぬるま湯か水を使いましょう。

お湯をつかうと固まってしまうです。

耳たぶくらいの柔らかさにまで捏ねて、
ひとつにまとめる感じです。

それだけ。



足で踏んづける!?

まとまったら、大きめの厚手のビニール袋の中に入れて、ひたすら足で踏んづけます。

これが、すごくいいんです。

この作業は、大人がやっても良いのですが、子どもがすごく好きなんですね。＼(^o^)ノ

飽きずにいくらでも踏んでくれますから、任せましょう。

そうすると、コシの強い美味しいうどんが出来上がります。

生地を踏んでいる間、けっこうね、おしゃべりとかねしたりできるので、楽しいですよ。



宇宙兄弟でも「うどん」



一連の新型コロナウイルス対策の中で、マンガが無料で公開されていたりするんです。

それでたまたま読んだ「宇宙兄弟」(※)にうどん作りのシーンが出てくるんですね。

それを見てうちの子が、うどんを作りたいと言ったので、この前、久しぶりにうどんを作りました。

全部やってもらいました。私はひとつもやらないで、指図だけ。(笑い)

踏んでくれますよひたすら。これスゴイ。

(※)「宇宙兄弟」1～50話を無料公開
<https://koyamachuya.com/news/attention/100028/>

【宇宙兄弟メシ】第4回 閉鎖環境の手作りうどん
<https://koyamachuya.com/column/uchukyodaimeshi/13531/>



寝かす、伸ばす、切る

踏んで踏んでしっかり捏ねられたら、
生地を2～3時間ほど寝かせます。

一晩置いても良いし、
とりあえずほったらかす。



で、次の日に
打ち粉をふりながら綿棒で伸ばします。

平らになったら綿棒に巻き付け、
ロール状にして伸ばしていきます。

適当な厚さに伸ばしたら、
うどんの幅に切っていきます。





これをたっぷりの湯で茹でれば
出来上がりです。

粘土遊びの小麦粉粘土そのものなので、

粘土遊びのひとつだとおもって
作っていただければ

美味しいうどんが出来上がる。
というわけです。



生醤油で食べる

うどんのつゆも、お出汁を取ればもちろん美味しいのですが、

アウトドアで
手間をかけられない時などでも

うどんが美味しければ、
醤油だけで美味しいんです(●^o^●)

とりあえずうどんだけ茹でて、
みんなで作った美味しいうどんを
生醤油で食べる。

それだけで十分美味しいので
「うどん作り」はお勧めです。



燻製作り

あと、我が家で良くやっているのは、
燻製作りですね。

お家で“燻製”なんて聞くと、
難しいと思われるかもしれませんが、

色々慣れれば大丈夫なんですよ。

最近では、
家の中でもできる燻製セットなる物も販売
されています。

外でももちろんOKだし、
とても簡単にできる物も出ています。

燻製にすると、なんでも美味しいんです。

ネット販売もありますから、
探してみてください。



自家製ベーコンは美味しい

我が家ではもちろんベーコンを作っています。

下処理の工夫次第で、
好みの味が作れます。



まあその美味しい事と言ったら♡
カルボナーラは絶品ですよ。
うふふふふ

どのように料理しても美味しいです。

ベーコンは上級者編かもしれないけれども

チーズや茹で卵は、
燻すだけで美味しくなります。





ベーコンや燻製は、
もともと保存食なので、結構長く持ちます。

ベーコンは、
手作りの燻製のものは、
カリカリになるのがすごく早いですね。

自分の脂でキチッと揚げていく。
という感じなので、

どんな料理に入れても
格別に美味しいですよ。



外出自粛をチャンスに アウトドアクッキング

こんな時期ね、
クッキーやケーキを焼いたり
手作りの物を色々楽しんでいらっしゃると思
います。

燻製やうどんは、アウトドアでもできます。

野外でもできたりするので、
是非楽しんでみていただければと思います。





原理さえわかっているならば、実は

鍋の上に炭を置ければ、
ダッチオーブンの代わりになるし、

中華鍋が燻製鍋に応用できたりします。

工夫して作りだすことを楽しんでみても良
いですし、

近頃は専用のグッズも、
とてもリーズナブルに売られています。

この機会を活かして、

お庭やベランダで
アウトドアクッキングにチャレンジしてい
ただければと思っています。



(TEXT/はしも)