

# 4

# 野外炊事（もちつき）

## 1 活動のねらい

仲間と楽しく協力しながらもちつきをすることで、日本の昔の生活や食文化にふれることができます。

## 2 活動の概要

もち米を蒸かし、杵と臼でもちつきをし、あんこやきなこをまぶして南部曲り家内で食べます。

## 3 分量・時間・場所

- (1) 分量 1回で20人分程度 ※一日一団体限定  
※一人当たりの分量は、小もち3～4個程度になります。
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 5月中旬～10月下旬
- (4) 時間 4時間程度（準備から片付けまで）
- (5) 場所 南部曲り家



## 4 指導について

活動について、交流の家職員による説明の希望の有無を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

食器返却前に、交流の家職員が使用した食器の洗い方、数量等を点検します。

## 5 準備する物

区分	内容		備考
団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器用洗剤 ・スポンジ ・竹串（臼や杵の後片付け用）</li> <li>・たわし（ナイロン，ポリエステル不織布が望ましい）</li> <li>・ふきん（拭き取り用として多めに準備するとよい）</li> <li>・紙皿など使い捨て容器 ・割り箸 ・蒸し布</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材持ち込みは不可（食中毒予防のため）</li> </ul>
食堂	食 材	金 額	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材は10人1セットでの注文となります。</li> <li>・もち米は前日に水に浸して、冷蔵庫で保管します。</li> </ul>
	もち米（10人分1.5kg） ゆで小豆 きなこ 打ち粉	小もち約30個が可能  3,060円	
交流の家	調 理 用 具	用 途	<ul style="list-style-type: none"> <li>・臼は前日からお湯を張って準備しています。</li> <li>・杵は前日からお湯につけて準備しています。</li> <li>・もちつきの際は手を洗い、手指に消毒スプレーをかけてから調理します。</li> </ul>
	ガス台・湯沸かし器		
	消毒スプレー		
	蒸し器（2セット）		
	なべ・お玉	あんこを伸ばす	
	杵・臼（2セット）		
	ボール	できあがったもちを入れる。	
	ボール	もちつきの介添え用	
	ボール	きなこをまぶす	
	トレー（4個）	あんこ・きなこをまぶしたもちを入れる	
テーブル	作業台		
ポリバケツ	ゴミ捨て用		

## 6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き
前 日	① 臼の溝をうめるため、臼にお湯を入れておきます。 ※職員が行います。 ② 杵の溝をうめるため、杵をお湯につけておきます。 ※職員が行います。
炊事準備 (50分)	① 食堂から水に浸したもち米と材料を受け取り、南部曲り家に移動します。 ② 交流の家職員から用具の貸出とやり方の説明を受けます。 ③ 炊事の準備をします。 ・臼に入っているお湯を捨てます。 ・蒸し器の下段の鍋にお湯を沸かします。 ・蒸し器上段の鍋に蒸し布をセットして、吸水済みのもち米を入れます。 ・炊事に使用する用具を洗います。 ・テーブル・臼・杵を設置します。
炊 事 もちつき (120分)	① 蒸し器でもち米を蒸します。(時々、様子を見ながら) (沸騰時間:約20分 蒸し時間:約60分) ※もち米を蒸している間に、「⑤あんこときなこの準備」「⑨テーブルと座布団の準備」をします。 ② ボールやなべにあんこときなこを準備します。 ③ もち米を臼に移してもちつきを開始します。(最初、杵で押しつぶしてからつく)(約20分) ④ つきあがったもちは、水を入れたボールに入れ、食べやすい大きさに取り分けます。 ⑤ 取り分けたもちをあんこときなこにまぶしてトレーに移します。
食 事 (30分)	○ 板の間に移動して、いただきます。
後片付け (40分)	① 炊事に使用した用具を洗います。 ・お湯を何度か交換しながら付いているもちを取って、きれいにします。 (臼や杵の溝に入り込んだもちを取るために竹串などがあると便利です。) ・その他の道具は、全て食器洗剤で洗って、水分を布巾で拭き取ります。 ② 使用した場所を掃除します。 ③ テーブルなどを元に戻します。 ④ 生ゴミと燃えるゴミに分けてポリバケツに入れます。
点 検	○ 交流の家に無線機で連絡をし、職員の点検を受けます。

## 7 実施上の留意点

- (1) 調理前に必ず石けんで手洗いをし、消毒スプレーで手指を消毒してください。
- (2) 調理用具の水洗い等、衛生面に留意し、食中毒防止に努めてください。
- (3) 参加者の健康状態を確認し、下痢や手指に傷がある場合は役割を考慮してください。
- (4) 火の取り扱い等、安全と事故防止に十分注意してください。
- (5) 食材の持ち込みは一切できません。(食中毒予防のため)

## 8 もちつきの手順

【事前（前日）】※事前準備は交流の家職員が行います。

① 臼にお湯を入れる。



臼の溝をうめるため、お湯を入れておきます。

② 杵をお湯につける。



杵の溝をうめるため、お湯に入れておきます。

【当日】

### 1 炊事準備

① お湯を捨てる



臼の中のお湯をひしゃくですくって、ボールなどに入れて捨てる。

② お湯を沸かす



蒸し器の下段の鍋にお湯を沸かす。

③ もち米を蒸し器へ



蒸し器の上段の鍋に蒸し布をセットして、吸水済みのもち米を入れる。

### 2 炊事・もちつき

① 蒸す



お湯が沸騰して湯気が上がってきたら、その上に、もち米をセットした上段のなべをのせる。

※炊き上がるにおいがしてきたら様子をみます。

② 米の粒をつぶす



蒸し上がったもち米を臼に入れ、杵で力を入れてつぶしていく。米の粒がなくなるまでつぶしていく。

③ もちをつく



杵を水でぬらして、もちをついていく。もちを返す人も手に水をつけて、もちを返す。「ついたら返す」の繰り返しで、もちをつきあげる。

④ 取り分ける



つきあがったもちは、水を入れたボールに入れ、食べやすい大きさに取り分ける。

⑤ お湯をはっておく



もちをつき終わったら、お湯をはって片付けの準備をしておく。

### ◆後片付け

- ・臼と杵  
⇒お湯を何度か交換しながら付いているもちを取って、きれいにする。
  - ・その他の道具はすべて、食器用洗剤で洗って、水分を布巾でふきとる。
  - ・使用した場所を片付けて掃除する。
- ※片付けができたか点検があります。