

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をつき、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

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

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 20名程度
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 5月中旬～10月下旬
- (4) 時間 3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

道具の貸出、やり方の説明は職員が行います。その後の活動は、団体の自主活動になります。

5 準備する物

区分	内 容		備 考																								
団 体	<ul style="list-style-type: none"> ・食器用洗剤 ・スポンジ ・たわし（ナイロン、ポリエステル不織布が望ましい） ・ふきん（拭き取り用として多めに準備するとよい） ・紙皿など使い捨て容器 ・割り箸 ・蒸し布 		<ul style="list-style-type: none"> ・<u>食材持ち込みは不可</u> （食中毒予防のため） 																								
食 堂	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>食 材</th> <th>金 額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>もち米（10人分1.5kg）</td> <td>小餅約30個が可能</td> </tr> <tr> <td>ゆで小豆</td> <td></td> </tr> <tr> <td>きなこ</td> <td>3,000円</td> </tr> <tr> <td>打ち粉</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	食 材	金 額	もち米（10人分1.5kg）	小餅約30個が可能	ゆで小豆		きなこ	3,000円	打ち粉			<ul style="list-style-type: none"> ・食材は10人1セットでの注文となります。 ・もち米は前日に水に浸して、冷蔵庫で保管 														
食 材	金 額																										
もち米（10人分1.5kg）	小餅約30個が可能																										
ゆで小豆																											
きなこ	3,000円																										
打ち粉																											
交流の家	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>調 理 用 具</th> <th>用 途</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ガス台・湯沸かし器</td> <td></td> </tr> <tr> <td>消毒スプレー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>蒸し器</td> <td></td> </tr> <tr> <td>なべ</td> <td>あんこを伸ばす</td> </tr> <tr> <td>杵・臼（2セット）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ボール大</td> <td>できあがったもちを入れる。</td> </tr> <tr> <td>ボール大</td> <td>餅つきの介添え用</td> </tr> <tr> <td>ボール小</td> <td>きなこをまぶす</td> </tr> <tr> <td>トレー（4個）</td> <td>あんこ・きなこをまぶしたもちを入れる</td> </tr> <tr> <td>テーブル</td> <td>作業台</td> </tr> <tr> <td>ポリバケツ</td> <td>ゴミ捨て用</td> </tr> </tbody> </table>	調 理 用 具	用 途	ガス台・湯沸かし器		消毒スプレー		蒸し器		なべ	あんこを伸ばす	杵・臼（2セット）		ボール大	できあがったもちを入れる。	ボール大	餅つきの介添え用	ボール小	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		<ul style="list-style-type: none"> ・臼は前日からお湯を張って準備しています。 ・餅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。
調 理 用 具	用 途																										
ガス台・湯沸かし器																											
消毒スプレー																											
蒸し器																											
なべ	あんこを伸ばす																										
杵・臼（2セット）																											
ボール大	できあがったもちを入れる。																										
ボール大	餅つきの介添え用																										
ボール小	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
炊事準備 (30分)	① 食堂から水に浸したもち米と材料を受け取り，南部曲り家に移動する。 ② 交流の家職員から道具の貸出とやり方の説明を受ける。 ③ テーブル・臼・杵の設置をする。 ④ 炊事に使用する用具を洗う。
炊事 もちつき (90分)	⑤ 台所にて蒸し器でもち米を蒸す。 (沸騰時間：約15分 蒸し時間：約40分) ⑥ ボールやなべにあんこときなこを準備する。 ④ もち米を臼に移して餅つきを開始する(最初杵で押しつぶしてからつく)。 (約15分) ⑧ ボール大に水を入れ，もちをボールに移し，もちを丸めてちぎる。 ⑨ ちぎったもちをあんこときなこにまぶしてトレーに移す。
食事 (30分)	⑩ 曲り家板の間にテーブルと座布団を出して，いただきます。
後片付け (30分)	⑪ 炊事に使用した用具を洗う。 (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。) ⑫ テーブルなどを元に戻す。 ⑬ 生ゴミと燃えるゴミに分けてポリバケツに入れる。
点検	⑭ 交流の家に連絡をし，職員の点検を受ける。

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)