

# もちつき

杵と臼を使って、伝統的なもちつきを体験できます。つきたてのおいしいおもちに、きなこや大根おろしをつけて召し上がれ。



## ねらいとして考えられるもの

- ・ 食文化を学習できる。
- ・ 生活の知恵を育成することができる。
- ・ グループで協力することにより、人間関係を育むことができる。

## 可能な活動場所

中庭、ピロティー

所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
指導可 *1	小学生以上	9~4月	10~150人 *2	2時間~2時間半	1人700円(きなこ、大根おろし、あんこ、のり、汁物、ヨーグルト or ゼリー付き)

## 団体が準備するもの

三角巾、エプロン

## げんきプラザが準備するもの

食材、炊事用具一式(杵、臼、桶、バケツ、しゃもじ)

## 実施要領

### 導入

- ① 動機づけ(下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照)
- ② 安全上の注意(下記「留意点」参照)

### 準備(1グループ 5~10人程度)

- ① きね、うす(段ボールを下に敷く)の設置、熱湯で消毒し、よく洗い、温めておく。

### 実施

- ① 蒸しあがったもち米を食堂から運ぶ。
- ② もち米を臼に移し、熱いうちに杵で練り、米粒をつぶしていく。
- ③ 十分に練ったら、しゃもじで餅をまとめ、天地返しをして、つき始める。
- ④ つくたびに手水をつけながら、手返しを入れ、餅を臼の中央によせる。
- ⑤ 米粒がなくなるまでつく。
- ⑥ つきおわった餅をボウルに入れ、食堂へ持っていく。
- ⑦ 手洗いをする。
- ⑧ 一口大にちぎって、あんこやきな粉などにかからませる。

### 片付け

- ① 臼にお湯を入れておく
- ② 臼や杵についた餅をお湯で洗い落とす。時間が経つと、餅が固まって落ちなくなるので注意。

### まとめ

- ・ ふりかえり
- ・ 下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照

### 留意点

- ① 餅をつく人と手返しをする人には、特に安全に気をつけてください。
- ② 餅をつき終わって、こねる作業に入る前には、必ず手洗いをさせてください。

### 指導のポイント・展開のアイデア

- ・ 後片付けの徹底。次に使う人が気持ちよく使えるように、使った道具や食堂のテーブルの上をきれいにしよう。
- ・ 今はスーパーで手軽に買える餅も、昔はお米を蒸すところから作っていた。
- ・ 昔は餅つきがどのようなときに行われてきたか、どのようにして餅つきをしていたのか、興味関心を持たせる。

\*1 指導可能時間は 9:15~11:45 13:00~17:00 です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えない場合や、団体指導者をお願いすることがあります。

\*2 60 人を超える場合は、2 班に分けて実施したり、交代で実施していただく場合もあります。

## 野外炊事にあたって

### ① 食材、炊事道具提供時間

	時間	提供場所
朝食	6:00~6:30	食堂
昼食	野外炊事開始時刻	キャンプセンター
夕食	野外炊事開始時刻	キャンプセンター

- ② 野外炊事開始 15 分前に、担当職員との事前打ち合わせを行います。
- ③ 衛生上、持ち込み食材と食堂提供食材の併用はご遠慮下さい。本館利用の方の食材持込は初日のみに限ります。
- ④ 野外炊事の準備、片付けについては、食材・炊事道具提供時にお渡しする『野外炊事の準備・片付けについて』をご覧ください。