

つみっこ

「すいとん」とも呼ばれる郷土料理。小麦粉を水でといた生地を手でちぎり、野菜いっぱいの鍋の中で煮て作ります。（1セット6人分）



対象	小学生以上	実施時期	通年（炊事場閉鎖時は室内実施）
持ち物	食器・軍手（綿100% 化繊は熱で溶けます）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん（班に2枚）・服装は長袖・長ズボン 〈冬季〉ふきん（食堂にて道具の洗浄、使い捨て食器提供）		

ねらい

- 道具の扱いや火の扱い方の習得
- 他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。
- 日本の郷土料理について学ぶ

実施の流れ

打ち合わせ・説明

- ◆開始 15 分前に、本所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
- ◆説明は本所職員が行います。

以降は、各団体が中心となり進行してください

準備

- ① 役割分担：生地係、汁係を決めておきます。
- ② 各班ごとに材料を受け取り、用具を借ります。かまどや使用テーブルを確認し、荷物を置きます。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ④ 調理に入る前に手を洗います。
- ⑤ 鍋の底と側面（火が当たる面）に水溶きクレンザーを塗っておきましょう。

実施（次ページ参照）

片付け

- ① ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。（ペットボトル・缶・ピンは本館脇へ）
- ② 用具を洗い、返却します。
- ③ かまどの灰の掃除をします。
- ④ 流しの網の生ごみをとります。
- ⑤ 職員による点検を受けます。

まとめ

- ふりかえり

留意点

- ① 薪を運ぶときは軍手をはめ、とげが刺さらないように注意しましょう。
- ② 包丁は団体引率者に渡します。使い終わり次第団体引率者が回収してください。
- ③ 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。なお長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください。
- ④ 軍手は綿製の物にし、滑り止めつきの物は左右逆（滑り止めを手の甲側）にして使用しましょう（溶けたゴムによる火傷の防止）。
- ⑤ なべ、飯盒、鉄板を持つときは、軍手の上に皮手袋をしましょう。（用具と一緒にお渡しします）
- ⑥ 炊事場周辺では絶対に走らせないようにしてください（火・刃物事故の防止）。
- ⑦ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑧ 野外での調理になりますので、食中毒に注意しましょう。手が汚れたら洗いましょう。
- ⑨ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。

つみっこの作り方

1 つみぎこをボウルにいれる

2 すこしずつ **みず** をいれる

180ml

おいしくなるポイント!
まだこねない、かきまぜよう!

おいしくなるポイント!
お粥はすこしずつ、ていねいにいれよう!
つみぎこにお粥をしみこませよう!
なまははすれりではないように、はんぱなところにしなせよう!

3 よくこねて、生地を1つにまとめる

おいしくなるポイント!
こねぎこが、
しぼりのカス
のためから、
こねはじめよう。
てくびをつかって
チカラをこめよう!

4 生地をちぎって、**ひくち** サイズにしよう

おいしくなるポイント!
ちい
小に、華らにすると
火のとおりがはやくなるよ

すきなひたさ
は

5 真材をきる

ほうちよう

おいしくなるポイント!
真は
の
き
きると
火のとおりが
はやくなるよ

おさえる手は
ゆびをしまし
ねこの手

6 なべの中に真材をいれる

(じゃがいも、ごぼう、しいたけ、ぶたにく)

水1ℓ

7 生地をなべに入れて煮こむ

おいしくなるポイント!
しぼりとさし
華らにのぼし
いれよう!

8 あじつけをする

9 ネギ・青味をいれる (やさしい)

おいしくなるポイント!
あじつけのやさしいは
こいしに、入れると
色つききれいで、
より
おいしくな
みえるよ!

10 あじをととのえて...

できあがり!