

## つみっこくちまき付

「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5人分）

※ちまき追加可



対 象	小学生以上	実施時期	通年（12月～H30.3.23 は室内実施）
持ち物	食器・軍手（滑り止めのないもの）・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		

### 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。
- 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 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）。
- ⑥ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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** つみっこをボウルにいれる



**2** すこしずつみず<sup>みず</sup>水をいれる

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！  
お水はすこしずつ、ていねいにしねよう！  
つみっこにお水をしみこませよう！！  
なかまはすずれがでないと、いらいなところをしねよう

**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！  
つみっこか、けいぞのカス<sup>ない</sup>のよすい、たてから、こねはじめよう。  
てくびをつかって、ちからをこめて！



**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、小さく、華らにすると、火のとおりがはやくなるよ



すきなかなさ、は、おまかせ

**5** 真材をきる

ほうちょう

おいしくなるポイント！  
真は、ひききると、火のとおりがはやくなるよ

おこえる手は、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、にんじん、しいたけ、おたまけい)



**7** 生地をなべにいれて煮こむ

おいしくなるポイント！  
しほるときに、華らにのぼして、しほよう！



**8** あじつけをする



**9** ネギ・青味をいれる  
(やさい)

おいしくなるポイント！  
あおみ、いれると、色がきれいになり、おいしくなるよ！



**10** あじをととのえて...

できあがり！

