

# 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・台ふきん・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

- ・用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、当所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
- ◆その後、全体への説明は当所職員が行います。

## 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：火おこし、生地、汁等の係を決めておきます。
- ② 各班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
- 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 炊事用具は塩素消毒してありますので、全て軽く水洗いします。
- ⑥ 鍋の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗っておきましょう。ススが落としやすくなります。

### 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。かまどに水はかけないでください。ひび割れの原因になります。
- ④ 水道の網の生ごみをとります。
- ⑤ 団体引率者は包丁の数を確認の上、まとめて返却してください。
- ⑥ 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 熱くなったなべ、飯盒、鉄板を扱う際は、軍手の上に皮手袋を着用しましょう。（用具と一緒にお渡しします。）（皮手袋を着用しても、長時間熱いものを持っていると火傷をします。濡れた軍手・皮手袋も火傷につながります。）
- 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 野外での調理になるため、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行いましょう。
- 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。
- ⑩ 食材が傷んでいた場合は職員に知らせてください。

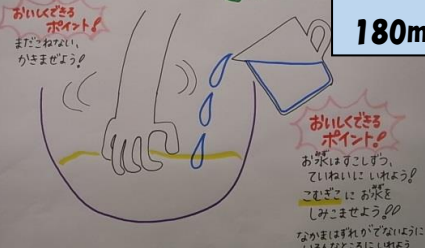
## つみっこの作り方

**①** つみぎこをボウルにいれる

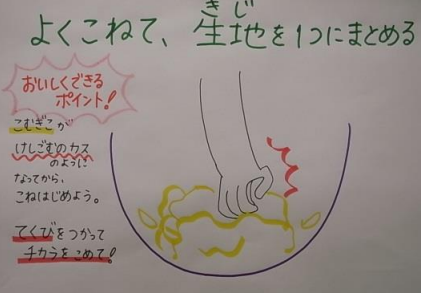


**②** すこしずつ **みず** をいれる


180ml



**③** よくこねて、生地を1つにまとめる

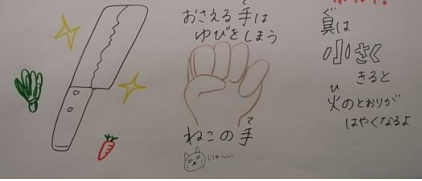


**④** 生地をちぎって、**ひくち** サイズにしよう




**⑤** 真材をきる

ほうろよう



**⑥** なべの中に真材をいれる

水1ℓ




**⑦** 生地をなべにいれて煮こむ



**⑧** あじつけをする



**⑨** ネギ・青味と入れる (やさい)



**⑩** あじをととのえて...

できあがり!!

