

つみっこと香の物

秩父の小屋飯（こじゅうはん：軽い食事）の一つ。別名「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	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	通年（炊事場閉鎖中は室内実施）	5～120人 〈冬季5～80人〉	2時間～2時間半
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品	食堂提供	
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・台ふきん・服装は長袖・長ズボンを推奨	まな板・包丁・鍋・ボウル・ザル・おたま・皮むき・バット〈冬季〉 カセットコンロ・ボンベ	小麦粉・ジャガイモ・人参・しいたけ・長ネギ・豚肉・青味野菜・麺つゆ・塩・香の物・ごみ袋〈冬季〉 使い捨て食器	

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。（当日、お渡しする「野外炊事カード」をご記入の上、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、団体で進行してください

準備

- ① 役割分担：火おこし、生地、汁の係を決めておきます。
- ② 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

【生地作り】

- ① 袋に入った粉を、ボウルに全部入れる。
- ② 180mlの水を少しずつ入れ、粉を混ぜる。最初はこねないように、水分が全体にいきわたるように、よく混ぜる。（生地の固さはお好みです。水の量を調整してください）

- ③ 消しゴムのかすのようになったらまとめて、こねる。
- ④ 生地を手でちぎりながら、ひとくちサイズに丸める。

【汁作り】

- ⑤ クレンザーを塗った鍋に水を入れる。
- ⑥ 薪を組み、その下に置いた新聞紙の下からマッチで火をつける。※火を使う場合は、必ず軍手をはめること。
- ⑦ 鍋に1ℓの水を入れ、火にかけ、沸騰させる。
- ⑧ 汁の具材を包丁で切る。
- ⑨ 沸騰した鍋の中に、ジャガイモ、ニンジン、シイタケ、豚肉を入れて煮込む。
- ⑩ 麺つゆ(180ml)を入れる。
- ⑪ ひとくちサイズに丸めた生地を指で平たくのばし、鍋の中に入れて煮込む。
- ⑫ ネギと小松菜を入れる。
- ⑬ 味を調整する。

※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理やアドバイスをさせていただきますが、活動が落ち着いたタイミングで、お声がけさせていただいた上で、キャンプセンターまたは本館事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、キャンプセンターまたは本館事務室へお声がけください。

片付け

- ① 用具を洗い、返却します。
- ② 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。
- ③ 水道の網の生ごみをとります。
- ④ 団体指導者は包丁の数を確認の上、まとめて返却してください
- ⑤ 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)
- ⑥ 当所職員による点検を受けます。

※片付けを始めるタイミングで、使用した薪の数や調理器具・使用した場所の確認を当所職員が行いますので、キャンプセンターまたは本館事務室へお声がけください。

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 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第団体指導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 熱くなった鍋、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。(用具と一緒に渡します。)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当所職員に知らせてください。

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^{みず}水をいれる

おいしく作るポイント!
まだこねない、かきまぜよう!

180ml

おいしく作るポイント!
お粥はすこしずつ、ていねいにいれよう!
つみっこにお粥を
しみこませよう!!
なめなはずれりでないように
いるんならこころにかけよう

3 よくこねて、生地を1つにまとめる

おいしく作るポイント!
こねまじか
はしぎのガス
のふた
たいてから
こねはじめよう。
てくびをつかって
チカラをこめる!

4 生地をちぎって、ひくちサイズにしよう

おいしく作るポイント!
ちい
小に、華らにすると
火のとおりがはやくなるよ

すぎなひたさ
には
おれ!

5 真材をきる

ほうちよう

おいしく作るポイント!
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
ゆびさし
ねこの手

6 なべの中に真材をいれる
(じゃがいも、ごんじん、しいたけ、おたまにこ)

水1ℓ

7 生地をなべに入れて煮こむ

おいしく作るポイント!
しほるとさし
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)

おいしく作るポイント!
あおみ
ネギ・青味をいれる
(やさしい)

おいしく作るポイント!
あおみ
ネギ・青味をいれる
(やさしい)

10 あじをととのえて...

できあがり!

SDGs の取組

- 水は限りある資源です。大切に使いましょう。
- 食品ロスを減らしましょう。食べきれぬ量だけよそりましょう。そして残さず食べましょう。
- 下水処理に負荷をかけないために、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

