

# もちつき

## 1 活動の概要等

釜とせいろで米を蒸し、臼と杵を使って餅つきを行うことで、日本の伝統を理解し、その良さを味わいます。

## 2 時期・時間・場所

通年・3時間程度・工作館

## 3 活動場所

工作館

## 4 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
もちつき用具一式（臼、杵、さら、まな板、包丁、しゃもじ、しゃくし、ボール（大小）、水切りざる、せいろ、菜箸、すのこ、鍋、釜、ポリバケツ、ひしゃく、おわん、その他活動に必要な道具	活動に適した服装、軍手、マッチ、スポンジ、たわし、洗剤、クレンザー、ふきん、雑巾、新聞紙、うちわ等 ※食材等は食堂に注文してください。

## 5 実施例

- ① 健康状態を確認し、服装を点検します。
- ② 必要に応じてグローブを編成します。
- ③ 引率者は事務室で、「準備の方法」「片づけ」等の説明を聞きます。
- ④ 利用者玄関ブリッジの真下で食堂から食材、まき等を受け取ります。内線電話（内線27）をお使いください。
- ⑤ 調理を開始します。
- ⑥ 食器庫から釜とせいろを取り出しもち米をせいろに入れて蒸します（もち米は前日からといであるものが提供されます）。
- ⑦ 蒸したもち米を臼に入れます。  
（臼や杵はあらかじめ水洗いしておきます）
- ⑧ 杵でもち米をこねます。  
→杵は、腰の近くによせ、力を入れて操作し、臼を回りながら、もち米全体にねばりがでてくるまでまんべんなくこねます。
- ⑨ 杵でもちをつきます。  
→杵や臼にもちがつかないようにするために、時々杵を準備した水に入れて濡らします。もう一人の人は、手に水をつけ「あいどり」をします。



→もちをつく人とあいどりをする人との呼吸が合うようにします。あいどりをする人は、もちをつく人のそばにいて、頭は臼から遠ざけるようにします。

→もち米は熱いので、やけどをしないように手を水で十分に冷やして行うようにします。

→もちの硬さや柔らかさは水加減で決まります。

→米粒がなくなり、ねばりがでてきたらつくのを止めます。

- ⑩ あんこや納豆、雑煮を並行して準備します。
- ⑪ 臼からもちを取り出し、ボールに入れます。
- ⑫ 食べられる大きさに手でちぎります（あんこもち、納豆もち、雑煮もちにします）。
- ⑬ 検食（一定期間食堂業者が保存するため）を取り置きます（炊事場の冷蔵庫で終了時まで保管します）。
- ⑭ 食事をします。
- ⑮ 後片づけをします。
  - ・火の始末をします。（できるだけ燃やし尽くした残木を灰捨て場に処理してください。）
  - ・水場の残菜や残飯はポリバケツに入れます。
  - ・食器・釜・鍋・せいろ・臼・杵等の洗浄と確認をします（かごも洗ってください）。
  - ・食器用具を返納し、殺菌灯のスイッチをオンにします。
  - ・釜・鍋は必ず伏せて食器保管庫へ収納します。
- ⑯ その他、借りた物を元の場所へ返却します。

## 6 留意点

- ・調理開始前にせっけんで手を洗います。
- ・食器、箸、まな板、包丁などは洗浄した後にアルコールで消毒します。
- ・周りに燃え移らないように周辺の落ち葉などを片づけます。（特に林間かまど利用時）
- ・火の始末、火気に注意します。（燃えかかったまきは燃やし尽くす、火の周りでは遊ばせない、虫除けスプレー等火気厳禁の物品の確認）
- ・刃物は安全に留意して持ち運びます。（ボールや鍋に入れる、まな板と一緒に持つ等）
- ・鍋、羽釜の安定性に注意します。
- ・検食は各メニュー1袋（卵の大きさくらい）の提出となります。  
※材料と一緒に検食用の小袋が準備されます
- ・食材の注文は、2分の1セット（10人分）単位で注文が可能です。
- ・残ったまきや灰、野菜は所定の場所へきちんと片づけてください。
- ・事前、事後の用具確認と火気の後始末の確認を必ず行ってください。