

# 野外炊事（もちつき）

## 1 活動のねらい

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

## 2 育てたい能力

A4 交友・協調      B3 まじめ勤勉      C3 野外技能・生活

※Aは心理的・社会的能力    Bは徳育的能力    Cは身体的能力    詳細は別紙参照

## 3 活動場所

- ・工作館

## 4 活動時期

通年

## 5 所要時間

3時間程度

## 6 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動      ※はじめに職員が説明や指導をします。

## 7 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・材料（食堂に注文してください。持ち込み不可）
- ・マッチ（チャッカマン）    ・スポンジ    ・たわし    ・洗剤    ・クレンザー
- ・布巾    ・台ふき    ・新聞紙    ・うちわ    ・軍手    ・活動に適した服装

※お手軽野外炊事プラン 150 円/人で、上記の炊事用具を提供しています。

【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・野外炊事用具一式    ・もちつき用具一式    ・消毒用アルコール

## 8 活動の手順

①人数確認、服装の点検、健康状態のチェックをします。



②活動のねらいや注意点を説明します。必要に応じてグループ編成します。



③野外炊事材料受取場所で食堂から食材を受け取ります。薪は、薪置き場から運んでください。

内線電話（内線27）をお使いください。



⑤準備ができれば、職員を呼んでください。職員が活動の手順や注意点を説明します



⑦蒸したもち米を臼に入れ、杵でもち米をこねます。杵は腰の近くに寄せ、臼を回りながら、もち全体に粘りが出てくるまで力を入れてまんべんなくこねます。

⑨もちをつく人とあいどりをする人の呼吸を合わせてついていきます。

あいどり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冷やしながら行います。



⑪臼からもちを取り出し、ボウルに入れ、一口大に手でちぎって、あんこや納豆、きなこを混ぜます。



⑬食事をします。



④石鹸で手を洗い、調理を開始します。調理器具や食器は洗浄後、アルコールで消毒します。



⑥もち米をせいろに入れて釜で蒸します。もち米は前日からといであるものが提供されます。



⑧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、時々杵を水で濡らします。



⑩あんこや納豆、きなこ、雑煮を並行して準備します。



⑫完成したら検食（約50g 卵1個分程度）を配付された小袋に取り置き、炊事場の冷蔵庫で活動終了まで保管します。



⑭片付けをします。調理器具や食器は洗浄し、点検を受けるため机の上に並べておきます。



⑮かまどの灰を灰捨て場に捨て、十分水をかけて消火します。かまどには水をかけないでください。燃やしていない薪は薪置き場へ置きます。



⑰活動終了の報告を事務室（内線52～54）へ入れ、点検を受けます。



⑱活動場所の清掃を行います。流しや排水口、生ごみ受けにゴミが残っていないかも確認してください。



⑲点検が終了した調理器具と食器を食器庫に返却します。検食を提出します。

## 9 留意点

- 活動に使用した道具は、責任をもって返却してください。
- 周りに燃え移らないように周辺の落ち葉などを片付けます。
- 火気に注意し、火の始末をしっかり行います。（燃えかかった薪は燃やし尽くす、火の周りで遊ばない、虫よけスプレーやアルコールスプレーを近くに置かない等）
- 刃物は安全に留意して持ち運びます。（ボウルや鍋に入れる、まな板と一緒に持つ等）
- 鍋や羽釜が安定しているか確認してください。
- ゴミは分別してください。（生ゴミ、燃えるゴミ、燃えないゴミ、ペットボトル）