



◆◇生活体験活動◆◇ おやきづくり

平成27年5月1日現在

活動の概要	長野県の郷土料理の代表的なものです。小麦粉や米粉を使った皮の中に、あずきあんやくるみ味噌、季節によっては切り干し大根・野沢菜等の具を入れて、饅頭のようにして、炭火や鉄板で焼いて食べる郷土料理を学びましょう。
対象	小学生～大人
所要時間	3～3.5時間 開始15分前には集合し、道具や準備品の確認をお願いします 事前にグループ分けをし、余裕を持って、準備から片付けまで行ってください。
活動場所	自炊棟 ・ 藤沢
準備する物	利用団体： 食材料（米粉、あんこ、くるみ味噌等 売店より購入） スポンジ（複数） 金たわし（複数）、ふきん（一人一枚） 薪（自炊棟利用の場合：売店より購入） ぞうきん（一人一枚）、クレンザー、食器用洗剤、マッチ ※ビニール手袋（一人一組） 自然の家： バット ボウル すり鉢 すりこぎ 計量カップ 鍋 箸 鉄板（フライパン） そばあげ ※準備から片付けまでが活動になります。準備品の保管場所は、自炊棟内の倉庫になります。
留意事項	① この活動は研修指導員を必要とします。事前に自然の家職員に相談してください。 ② 夜間あるいは、荒天時の代替えプログラムとしては、活動できません。 ③ 申込みは、10名以上でお願いします。 ④ 準備・片付けは団体のみなさんで行ってください。 ⑤ 活動前に、売店（食堂）で食材料を受け取り、道具も活動場所へ運びます。 （価格は価格表をご覧ください） ⑥ 活動場所の割振りは、自然の家でおこないます。 （自炊棟利用団体は薪代が別途必要となります。） ⑦ 活動終了後は、道具を元の場所にきちんともどしましょう。使用した場所の掃除も お願いします。（自炊棟のかまどには水をかけないでください。） ⑧ 冬場は、水が冷たいのでビニール手袋をして洗い物をします。

活 動 例（研修指導員の指示にしたがい、このような流れでお願いします。）

- ① はじめのあいさつ ※研修指導員紹介や「お願いします」など
- ② 道具・食材を準備する **研修指導員の指示のもと、利用団体が準備をします。食材は売店で購入します。**
- ③ おやきの生地を作る・・・ボウルに粉3種類を入れ、熱湯でよくこねる。
- ④ 生地とあんこを分ける・・・おやきの生地とあんこ等を、作るおやきのかずに分ける。
- ⑤ つつむ・・・おやきの生地であんこ等を包む。
- ⑥ ゆでる・・・釜で15分ほどゆでる。
- ⑦ 焼く・・・鉄板（フライパン）で焼く。
- ⑧ 食べる
- ⑨ 道具を洗う・片付ける・・・洗い物（鍋、鉄板、フライパン、すり鉢、バット等）を分担して洗い、ふきんでよく水気をよく拭き取る。**研修指導員の確認のもと、倉庫へ道具を片付けます。**
- ⑩ 活動場所の清掃 **研修指導員の指示のもと残炭の処理、残飯の処理、床面の清掃等を行います。**
床面の清掃は、「藤沢」はぞうきんで水拭き。自炊棟はホースで水をまき、デッキブラシで流す。
- ⑩ 終わりのあいさつ ※お礼の言葉や「終わりのあいさつ」など