



◆◇ 生活体験活動 ◇◇ そばうち

平成27年5月1日現在

活動の概要	高遠そばはその昔、高遠藩主を「これは美味じゃ」とうならせた村人の独特の味。そんな伝統を受け継ぐ高遠町芝平地区のおばあちゃんたちが、おいしいそばのうしかたを教えてください。そば粉をこねて薄く延ばし、できるだけ細く切ります。ゆであがった麺を、高遠の冷たい水で冷やすと、おいしいおそばのできあがりです
対象	小学校高学年～大人
所要時間	3～4時間 余裕を持って、準備・片付けまで行ってください。
活動場所	クラフト室 ・ 藤沢 ・ からまつホール
準備する物	利用団体： 食材料（「そば粉、小麦粉、ネギ、つゆ、七味唐辛子」売店より購入） そうきん（一人1枚） ふきん（一人1枚） スポンジ（複数個） 食器洗い用洗剤 ※ビニール手袋（一人1組 冬場） 自然の家： めん棒 延し板 こね鉢 そば切り包丁 切り板 なべ ざる バケツ 包丁 あみじゃくし 計り 計量カップ ひしゃく おろし金 ブルーシート はし おわん ※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、事務室にお尋ねください。
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、1班5人とし、10名以上でお願いします。 ④ 活動前に、売店（食堂）で食材料を受け取り、そばうち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。そうきんで水拭きをします。 ⑦ 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。指導員の指示のもと、利用団体で準備します。食材は売店より購入します。
- ③ 材料を計量し、練る。
- ④ 延ばす。
- ⑤ 切る。
- ⑥ ゆでる。
- ⑦ 食べる。
- ⑧ 道具・食器の片付け・・・洗い物（なべ、ざる、おわん、バケツなど）を分担して洗い、ふきんで水気をよく拭きとる。研修指導員の確認のもと利用者が倉庫へ道具を片付けます。
- ⑨ 活動場所の清掃 研修指導員の指示のもと、テーブルを台ふきで、床は雑巾で水拭きしてください。
- 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