



◆◆ 生活体験活動 ◆◆ 五平もち

平成27年5月1日現在

活動の概要	伊那谷や木曾谷を中心に作られている五平成ちは、かつては豊作の祈りや新穀への感謝を込めて、春と秋に神前に供えられたものです。独特の郷土料理作りを通して、食べ物に対する昔の人の生活の知恵を学びましょう。
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・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（ご飯、くるみ、味噌等は売店（食堂）より購入） スポンジ（複数個） 金たわし（複数個） ふきん（一人1枚） 薪（自炊棟利用の場合：売店より購入） クレンザー、マッチ、ぞうきん（一人一枚）、※ビニール手袋（一人1組） 自然の家：すり鉢 すりこぎ しゃもじ 鉄板 フライパン スプーン 計量カップ 箸 皿
	※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名以上をお願いします。 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戻しましょう。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・食材料を準備する。	研修指導員の指示のもと、利用団体が準備をします。食材料は売店より購入します。
③ たれを作る・・・味噌をすり鉢ですり、砂糖を加える。	
④ ご飯を整形する・・・ご飯をすり鉢でつぶし、1個分約4～50gでにぎる（小判型）。	
⑤ 焦げ目をつける・・・2～3個づつ串に刺し、鉄板やフライパンで両面を焼く。	
⑥ あぶる・・・くるみ味噌みそをつけて、乾くまであぶる。	
⑦ 食べる。	
⑧ 道具を洗って片付ける・・・洗い物（鉄板、フライパン、すり鉢、しゃもじ、皿など）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、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、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 おわりのあいさつ	※お礼の言葉や「終わりのあいさつ」など