



食文化体験

# おやき

| 対象  | 時期 | 人数  | 所要時間    | 活動場所           | 費用                              | 指導員                             | 関連動画 |
|-----|----|-----|---------|----------------|---------------------------------|---------------------------------|------|
| 幼児～ | 通年 | 45人 | 3～3.5時間 | 自炊棟・<br>藤沢(冬季) | 材料：<br>600円/1人<br>薪：<br>600円/1束 | <b>必要</b><br>(5,000円/<br>指導員1名) | —    |

## 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。

## 準備物

団体で用意するもの

- ・食材（売店で購入）
- ・スポンジ（食器洗い用・複数個）
- ・金たわし（食器洗い用・複数個）
- ・ふきん・クレンザー・マッチ・ろうきん（1人1枚）
- ・食器用洗剤・ビニール手袋（1人1組）
- ・薪（野外炊飯用・売店で購入）

自然の家で貸し出すもの

- ・バット ・ボウル
- ・すり鉢 ・すりこぎ
- ・計量カップ ・なべ ・はし
- ・鉄板 ・フライパン ・そばあげ

## 活動例

★指導員の指示に従って活動してください。

- 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、利用団体が準備をする。食材は売店より購入。
- 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・・・なべで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、床面の清掃等をする。床面の清掃は、「藤沢」はろうきんで水拭き。自炊棟はホースで水をまき、デッキブラシで流す。
- ⑪ おわりのあいさつ（※お礼の言葉や「終わりのあいさつ」など）

## 留意事項

- ・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。
- ・荒天時の代替えプログラムとしては、活動できません。また、夜の活動として行うことはできません。
- ・申込みは、10名以上でお願いします。
- ・準備・片付けは団体のみなさんで行ってください。
- ・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。（※食材は事前にご注文ください。）
- ・活動場所の割振りは、自然の家でおこないます。（※自炊棟で行う場合は別途薪の代金が必要になります。）
- ・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。）
- ・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。