



食文化体験

# そばうち

対象	時期	人数	所要時間	活動場所	費用	指導員	関連動画
小学校 中学年～	通年	45人	3～4時間	クラフト室	材料： 600円/1人	<b>必要</b> (5,000円/ 指導員1名)	—

## 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、おいしいそばのうち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。

## 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）
- ・ふきん・ぞうきん（1人1枚）
- ・食器用洗剤・ビニール手袋（1人1組）

自然の家で貸し出すもの

- ・めん棒
- ・のし板
- ・こね鉢
- ・切り板
- ・なべ
- ・ざる
- ・バケツ
- ・包丁
- ・あみじゃくし
- ・はかり
- ・計量カップ
- ・ひしゃく
- ・おろし金
- ・ブルーシート
- ・はし
- ・おわん

## 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 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 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名以上をお願いします。
- ・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。