




食文化体験

# 五平もち

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	40人	3～3.5時間	自炊棟・ 藤沢(冬季)	材料： 550円/1人 薪： 600円/1束	<b>必要</b> (5,000円/ 指導員1名)	

## 概要

伊那谷や木曾谷を中心に作られている五平もちは、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。

## 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・ぞうきん（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

- ・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
- ・はし ・お皿

## 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 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個つつ串に刺し、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る。
- 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、床面の清掃等をする。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）

## 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・片付けは指導員の指示に従い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。