

# そば打ち体験

そば粉を打ち切り、ゆがいて食べます。活動場所は主にいろり庵（30人程度）での活動になります。



## 活動のねらい

- (1) そば打ちを楽しみながら仲間との親睦を図る。
- (2) グループ内での協調性を養う。

活動可能人数	30人	活動・季節条件	通年
所要時間	3~4時間	主な対象	—
実施場所	いろり庵, クラフトA	グループの人数	8人
導入指導	講師	講師が参加者に直接指導	

## 指導上の留意点

事前に講師と入念な打合せを行ってください。※ 別途、講師料が必要

## 準備物

### 自然の家が貸し出しできるもの

そば打ち台 麺棒（伸ばし棒） ゆで釜 野外炊飯用食器セット

### 利用者または団体で準備するもの

軍手 洗剤（無リン系） たわし ふきん マッチやライター 新聞紙

軍手薪（レストランで購入可）1束500円

※ 食材はレストランで購入してください。

### 売店で購入するもの・できるもの

なし

## 活動内容

※ 自然の家職員が道具を貸し出します。

- (1) 釜に湯をわかす。
- (2) ポールにそば粉と小麦粉を8：2の割合で入れ、さらに卵白を入れる。
- (3) ポールに水を少しずつ加えながらよく練る。（耳たぶくらいの柔らかさになるまで）水を入れすぎないように注意する。
- (4) つゆをつくる。
- (5) 柔らかくなったそばをそば打ち台の上ののせ、麺棒で伸ばす。
- (6) 伸ばしたそばをたたんで包丁で切る。一人分ずつぐらいにして台の上に並べる。
- (7) 釜にわかした湯でそばをゆがく。ゆがいたそばをお椀に入れ、つゆを入れて完成。
- (8) みんなで食べ、後片付けをする。
- (9) ねらいに応じた活動ができたか、参加者に感想を発表させる。