


活動名	こんにゃくづくり				
概要	身近な食べ物であるこんにゃくづくりを通して、ふるさとへの関心を高め、昔から伝えられた食文化に触れます。 研修指導員が指導します。				
時期	10月下旬～3月頃	所要時間	約4～5時間	人数	1グループ約10名 150人程度まで
活動の持つ効果(特質)	①ふるさとの食文化に触れる。 ②仲間と協力する態度を養う。				
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの		団体・個人で準備するもの		
	①すり鉢 ②釜（5基） ③かまど ④包丁 ⑤バケツ など		□こんにゃく玉（売店に1kg単位で申込） ・こんにゃく1kg（10人分）、薪代含む 920円 □手袋（売店に申込） ・かぶれやすい人や皮膚の敏感な方は必要 ・持ち帰り用袋をつけて1人20円 ※1kgのこんにゃく芋から、約15枚のこんにゃく板が作れます。		
手順	①活動30分前までに、団体の担当者や自然の家職員とが打合せを行います。 ②研修指導員が作り方の説明や注意を行います。 ③こんにゃく芋を水洗いし、よごれを落とします。 ④こんにゃく芋の皮むきをします。 ⑤こんにゃく芋に竹の棒をさし、「にがり」を混ぜながらすり鉢ですります。 ⑥すり終わったこんにゃくの汁を型箱に入れて、約40分間待ちます。しばらくすると汁が固まってきます。 ⑦1個の型箱につき、15枚程度の大きさに切り分けていきます。 ⑧切り分けたこんにゃく板を、沸騰している釜（湯）の中に入れて、約40分間煮ます。 ⑨釜から取り出し、冷水の入ったバケツの中に入れて冷やします。 ⑩試食してみましよう。 ⑪清掃を行い、用具の返却をします。				
留意点	①他団体との調整や研修指導員の手配がありますので、事前にご相談ください。なお、研修指導員には指導料金が必要です。詳しくはお問い合わせください。 ※活動計画の際、こんにゃく芋の調達可否を確認してください。 時節によっては、難しい場合もありますのでご注意ください。			②かぶれやすい体質の人や肌の敏感な人は、こんにゃく芋の取り扱いに十分注意し、手袋等を着用しましょう。 ③1釜につき、こんにゃく芋は2kgまで対応できます。 ④釜数は5なので、最高10kgまで可能です。	
活動例	＜公民館活動や地域団体における手作りこんにゃく体験＞ 公民館講座や地域諸団体における手作り体験としての活動 ＜学校での総合的な学習の時間における活動＞ こんにゃく芋づくりからこんにゃく作りにいたるまでの農業生産体験活動				

