



体験活動

ガイドブック

活動名	もちつき				
概要	昔ながらの「きね」と「うす」を使って、ぺったんぺったんの伝統的な「もちつき」を行います。ついた餅は、きな粉や砂糖醤油ですぐに食べることができます。				
時期	10月～4月	所要時間	3時間	人数	1グループ約10名 50名程度まで
活動の持つ効果(特質)	①伝統的な食文化に触れる。 ②協力して作り上げ、さらに会食によって和を深める。				
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うす、きね ②餅板 ③もろぶた（餅を入れる箱） ④バケツ、たわし、スポンジ ⑤餅入れ用小皿		<input type="checkbox"/> もち（売店で申込） ・1人250円（200g）手袋つき 10人以上で申込 ・きな粉、砂糖醤油 割り箸つき <input type="checkbox"/> ふきん 		
手順	①活動30分前に、団体の担当者と自然の家職員とが打合せを行います。 ②自然の家職員が説明や注意を行います。道具の準備は団体が行います。 ③バケツに水を入れ、きねを浸しておきます。 ④食堂からバケツでお湯を運び、うすに入れて温めておきます。 ⑤食堂に行って、蒸し上がった餅米を受け取ります。 ⑥餅米をうすに入れ、きねで餅米をつぶすようにこねます。二人で向かい合って行くと、よくこねることができます。 ⑦ねばりがでてきたら、きねで餅をついていきます。 ※時々手に水をつけて、餅の向きを変えましょう（返し餅）。 ※餅は熱いうちに、また手水は控えめにつきましょう。 ⑧餅板に餅粉を広げ、つきあがった餅を板にのせて、適当な大きさにちぎって丸めます。 ⑨使った道具はたわしで水洗いしてふき、元の場所へ直しましょう。				
留意点	①1 <small>ひと</small> うすで2kg程度（200g×10人分）つくことができます。 ②活動場所は、屋外ステージやつどいの広間、プレイホールが適当です。 ③きねの周りでは接触に十分注意しましょう。 ④片付けの際は、完全に餅米を取り除きましょう。 ⑤ついたもちはその場で食べるようにしましょう。持ち帰りをご遠慮ください。				
活動例	<お正月飾り用の餅作り> ・鏡餅を作って、日本古来のお正月の慣習を知る <子ども会でのもちつき体験> ・もちをきねとうすを使い作り上げる体験活動 <総合学習等での農業生産体験活動> ・餅米作りから餅作りにいたるまでの農業生産体験活動など			