

そ

ば

1 会 場

各宿泊棟・談話室および炊事室

※ 宿泊棟は4棟あるので、最大 4 講座まで実施可能ですが、他の団体が談話室を利用している場合は、調整が必要となります。

2 人 数・・・1 講座 35 人以内

3 時 間・・・2～3 時間

4 服 装

動きやすい服装(ジャージなど)で、各自エプロン、マスク、三角巾を用意する。

5 活動の流れ(例)



1 準 備	(1) 手をよく洗う。	以下は講師の指示に従って進める。									
	(2) 服装(エプロン、マスクなど)を整える。										
	(3) 整列し、始めの言葉										
	(4) 講師の紹介										
	(5) 講師のあいさつ										
	(6) 床にビニールシートを敷く。										
	(7) 班作り(6班以内)										
	(8) 必要な用具 ※ 講師の指示に従い、準備する。 こね鉢、めん台、めん棒、竹製のざる、大鍋、小鍋(汁用) トレイ、包丁、おわん、はし、(ビニール袋) 班ごとに材料を炊事室から運び出す。 材料(およそ6人分)										
<table border="1"><tr><td>そば粉</td><td>200g</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>300g</td></tr><tr><td>ぬるま湯</td><td>カップ(200cc)1杯</td></tr><tr><td>卵</td><td>1個</td></tr><tr><td>打ち粉</td><td>そば粉を適量</td></tr></table>		そば粉	200g	小麦粉	300g	ぬるま湯	カップ(200cc)1杯	卵	1個	打ち粉	そば粉を適量
そば粉	200g										
小麦粉	300g										
ぬるま湯	カップ(200cc)1杯										
卵	1個										
打ち粉	そば粉を適量										
2 作り方	(1) こね鉢にそば粉と小麦粉を入れ、よく混ぜる。	以下は講師の指導(説明)に従って進める。									
	(2) (1)にぬるま湯と卵を入れ、もみ込むようによくこねる。(耳たぶくらいの固さまで)										
	(3) こねながら丸める。										
	(4) 台、めん棒、生地(3)にそば粉をふり、めん棒でのばす。生地を縦、横に置き換えながら四角にのばすとよい。	※汁は、そばを打っている間に作る。									

	(5) 生地が2～3mmの厚さになったら、全体に多めの打ち粉をして、2つ折にする。2つ折にした生地を更に3つ折にする。	
	(6) 2mmくらいの幅に切り10cmほどでまとめて置く。	
	(7) 全部切り終わったら、沸騰したたっぷりのお湯に入れ、1～2分程度(ゆでるめん太さや量によって異なる)さっとゆでる。	
	(8) 冷水に入れ、ぬめりを取りながらざるにあげる。	
3 試食	(1) ビニールシート上の粉などをきれいに取り除き、折りたたみ、もとあった場所に戻す。	
	(2) テーブル(座卓)を用意する。	
	(3) 全員で「いただきます」をして、試食する。	
4 指導講評	(1) 班ごとに反省会を開き、発表者を決める。	
	(2) 班ごとに反省や感想を発表する。	
	(3) 講師の指導講評を受ける。	
5 後片付け	(1) 用具や食器などをきれいに洗う。	できる片付けは、作っている間にやっておくとよい
	(2) テーブルの上をきれいに拭き、もとあった場所に戻す。	
	(3) 談話室や炊事室のゴミ等を片付けきれいにする。	
	(4) 講師にお礼を述べる。	
	(5) 連絡事項	
	(6) 終わりの言葉	

6 その他

- 材料費：1人当たり260円
- 講師料：1講座当たり5,000円

