

まんじゅう(炭酸まんじゅう)

1 炭酸まんじゅうについて

炭酸とは、重曹のことである。重曹には、熱を加えると泡を出す性質がある。この性質を利用して蒸すことで小麦粉の生地を膨らませる。秩父地方では、昔からよく作って食べられてきたおやつで、炭酸の独特の風味が懐かしさを感じさせる。

2 会 場

各宿泊棟・談話室

3 人 数・・・1講座35人以内

4 時 間・・・2～3時間

5 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。



6 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) 班ごとに用具を炊事室から運び出す。	
	ふかし鍋、こね鉢(ボール)、トレイ、竹製のざる、 クッキングペーパー、しゃもじ、うちわ	
	班ごとに材料を炊事室から運び出す。	
材料(まんじゅう16個分)		
小麦粉	約250～270g	
重曹(炭酸)	約5～7.5g	
砂糖	100g	
牛乳	約50～70cc	
卵	1個	
あん	500g(1袋)	

2 作り方	(1) 小麦粉と重曹をよく混ぜる。さらに、砂糖を加えて混ぜる。	以下は講師の指導(説明)に従って進める。
	(2) 牛乳と卵を合わせて、よくかき混ぜる。それを、(1)に加え耳たぶくらいのかたさにこねる。	
	(3) こねた生地を16等分にちぎる。「あん」も16等分に丸める。 ※ かわ(生地)と「あん」の大きさを同じくらいにするとよい。	
	(4) 手に粉をつけて、(3)の生地を広げ、「あん」を包んで丸め形を整える。	
	(5) ふかし鍋にクッキングペーパーを敷き、(4)を並べ、蒸気が上がった状態の蒸し器で12~15分くらい蒸す。 ※ 膨らむことを考え、少し離して並べる。	
	(6) 蒸し上がったら、3分間ほどうちわであおぎつやを出しながら冷ます。 ※ 冷めたら、シートごと持ち上げ、ざるに移す。	
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)と座布団を用意する。	
	(3) 麦茶(まんじゅう作りの間に用意)を各自に配る。	
	(4) 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	

- 7 その他
- 材料費：1人あたり250円
 - 講師料：1講座あたり5,000円

