

# こんにゃく作り

## 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) 班ごとに用具、材料を炊事室から運び出す。<br>・大なべ、カップ、しゃもじ、容器、包丁、ざる、テーブル                                 |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
| <table border="1"> <tr> <td>こんにゃく精粉</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>食用石灰</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>お湯</td> <td>3リットル</td> </tr> <tr> <td>みそ、砂糖</td> <td>適量</td> </tr> </table> |   | こんにゃく精粉              | 100g | 食用石灰 | 4g | お湯 | 3リットル | みそ、砂糖 | 適量 |  |
| こんにゃく精粉  | 100g  |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
| 食用石灰   | 4g  |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
| お湯   | 3リットル   |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
| みそ、砂糖  | 適量  |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
| 2 作り方  | (1) 大鍋に熱湯を沸かし、こんにゃく精粉を加えながら糊状になるまでよくかき混ぜる。<br>糊状になったら更に30分くらいおいてよく溶かす。                  | 以下は講師の指導(説明)に従って進める。 |      |      |    |    |       |       |    |  |
|  | (2) 食用石灰を湯に溶かしてアクを作る。   |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
|  | (3) アクを入れる前にもう一度よく練ってからアクを加え、すばやくかき混ぜる。アクを入れると糊状の固まりができるが、元の状態に戻るまでよくかき混ぜる。             |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
|  | (4) 元の糊状に戻ったら、すばやく容器に移して固める。<br>15分くらいで固まる。   |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
|  | (5) 適当な大きさに切ったこんにゃくをたっぷりの湯で20分くらい煮てアクを抜けばできあがる。こんにゃくが黄色いときや苦みがあるときはアクが残っているので再びアク抜きをする。 |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |
|  | (6) 固まったこんにゃくを適当な大きさに切る。  |                      |      |      |    |    |       |       |    |  |

|        |                                |                         |
|--------|--------------------------------|-------------------------|
| 3 試食   | (1) テーブルの上をきれいにし、こんにゃくを各自に分ける。 |                         |
|        | (2) 麦茶(こんにゃく作りの間に用意)を各自に配る。    |                         |
|        | (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人あたり190円
  - 講師料：1講座あたり5,000円

