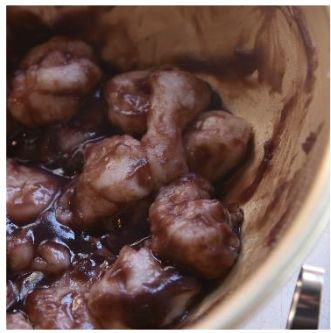


もちつき



準備するもの

★餅つきセット（臼・きね大小・せいろ・蒸し布・釜・かまど・トレイ）

★食缶セット（鍋や包丁など調理器具一式）

◆食材

もち米・のり・あんこ・きな粉など、お好みに合わせて

雑煮を作る場合はその食材

◆調味料

◆はし、軍手、ふきん、洗剤（食器洗剤・粉末クレンザー）ゴミ袋、新聞紙、マッチなど

●ラップ、密閉容器（お持ち帰り用）

★ 印のものはセンターで貸し出し可能です。上記以外のものはご相談ください。

● 印のものはあると便利なものです。



活動の進め方

- (一 晩) ①前日 餅米をとぎ、たっぷりの水に浸しておく。
- (当 日) ②水揚げ もち米を蒸かす30分前にザルへあげる。
- (30~40分) ③蒸かす 釜とせいろを使い、もち米を蒸かす。
- ④からみ のり、あんこ、きなこなどを用意する。
- ⑤雑煮 雑煮を作る
- (15~20分) ⑥つく
- (15分) ⑦ちぎる
- ⑧からめる
- ⑨食べる もちは冷めてしまうと硬くなるので、出来次第食べてしまいます。



すりつぶす



つく



かえす

活動の進め方の詳細

- もち米の量の目安 1人100g（年齢や副食によって変わります）
- 1回につく量の目安 2kg～2.5kg（1個のせいろに入れる量）

①前日 餅をとぎ、たっぷりの水にひたしておく（10～20時間）

※ 1回につく量ごとに分けて浸しておくが良い。

②水揚げ 餅を蒸かす30分前にザルへ揚げる。

③蒸かす 釜に水またはお湯を張り沸騰させる。

その間にせいろに濡らした蒸し布を敷き、ザルにあげたもち米をせいろに入れる。

餅米の中心をくぼませ、周りの蒸し布をかぶせていく。

釜の湯が沸騰したら、せいろを乗せ、一番上にフタをする。（せいろは三段まで可）

火が強すぎると、一番下のせいろが燃えてしまうので注意

釜の湯が少ないと蒸し上がらないので、湯を足してゆく。

蒸かしている間に、臼・杵を洗い用意しておく。

④からみ のり、あんこ、きなこなどを用意する。

⑤雑煮 雑煮を作る。雑煮のモチは焼くとおいしい

20～30分で一番下のせいろの米が蒸し上がる

⑥つく 蒸し上がった米をせいろごと臼へ運ぶ

とても熱いので軍手を使い、気をつける。

きねでもち米をすりつぶす。

ある程度、すりつぶせたら、つき始める。

つき上がったら、少量のお湯をいれたボールに移す。

⑦ちぎる⑧からめる⑨たべるモチは冷めてしまうと

硬くなるので、出来次第食べてしまいます。

⑧片づけ 臼、きね、せいろ、モチがついたものは早めにお湯に浸しておき、洗う。

注意事項・その他

◆安全について

①食材管理や手洗いをしっかり行い、衛生面に気を付ける。（かえし手やちぎり手は、特定の人が行ってください。）

②火の近くや、モチをついている近くには気をつける（特に子どもは興味があるので）

◆その他

①貸出し物品は他の利用者も使うので、破損などに気をつけ、キレイにして返してください。