

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ◎ ふれあい・協力 | ○ コミュニケーション |
| ○ 信頼関係    | ○ 達成感       |

対 象 学 年			
小学校			中学校
低学年	中学年	高学年	全学年

# そば打ち



## プログラムの概要

この活動は、天然のそば粉からそばを作り、自然の恵みを味わう活動です。4人1グループで協力しながら、そばができるまでの過程を楽しみましょう。必要であれば講師を依頼することもできます。そばを打つときにはエプロン等を身につけ、手を清潔にしておきましょう。また事前にそばアレルギーの有無を確認しましょう。

所要時間：3時間～4時間

独立行政法人国立青少年教育振興機構  
国立妙高青少年自然の家

# そば打ち

## 1 活動のねらい

- ・昔から伝わるそば作りの方法を知る。
- ・そば作りを通して仲間と協力することの大切さを学ぶ。
- ・自分で作ったそばを食することで「食」への関心を高める。

## 2 活動のフィールド

- ・ふれあい棟実習室3（調理室）

## 3 準備品

団体・個人で用意するもの：スポンジ、洗剤、ふきん、雑巾、タオル、エプロン、三角巾等

自然の家で貸出できるもの：こね鉢、のし棒、すくいザル、こま板、麺切包丁、のし板、バット、そばザル、菜ばし、計量カップ、やかん、お椀、箸、お皿（大・中・小）、鍋（大・中）



貸し出し用具（4人用×6セット）

食堂に注文するもの：そば作りセット、ゴミ袋  
（内容）：1セット4人分  
そば粉：そば用350g、打ち粉100g  
小麦粉（強力粉）：150g  
そばつゆ、薬味



そば作りセット4人分

- ※ゴミ袋は食堂で受け取ってください。
- ※講師を依頼した場合は見本用1セットも一緒にご注文ください。

## 4 活動の手順

（1）事前学習（自然の家に来る前の学習）

- ・特に必要はありません。自然の恵みを味わうプログラムとして最適です。
- ・そばアレルギーの有無を確認して下さい。

（2）自然の家での活動

①下準備をします。

- ・やかんにお湯を沸かしておきます。（230cc×グループ数）
- ・大鍋、または中鍋に麺をゆでるためのお湯を沸かしておきます。
- ・薬味や食器などを準備しておきます。

②生地をこねます。

- ・そば粉と小麦粉（強力粉）をよく混ぜ合わせます。
- ・こね鉢に粉を入れて真ん中にくぼみを作り，沸騰したお湯を3回くらいに分けて入れます。  
(加えるお湯の量は約230cc)
- ・お湯をそば粉にまんべんなく混ぜ合わせます。
- ・一つにまとめて親指の付け根で押した後，外側から内側へ巻き込むように繰り返してこねます。  
(ここまでの目安として約10分くらいです。)
- ・表面が粘りが出てきて，耳たぶくらいの硬さになったら，中の空気を抜きながら球状にまとめます。



(1) そば粉と小麦粉を混ぜます。



(2) 真ん中にくぼみを作ります。



(3) まんべんなく混ぜます。



(4) 耳たぶの硬さまでこねます。



(5) 中の空気を抜きながら…



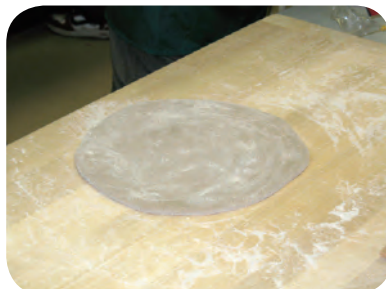
(6) 球状にまとめていきます。

③生地をのします。

- ・のし板に打ち粉を振ります。
- ・こねた生地に打ち粉を振り，手のひらで上から押して平らにし，直径50cmほどの円形に伸ばします。
- ・のし棒に生地を巻き付け，両手の平で中央に寄せるように力を加えて向きを変えながら，厚さを均一に円形から四角形に伸ばします。(一辺80cm程度)
- ・指で軽く押して跡が残らなくなるまで伸ばします。



(7) のし板に打ち粉をふります。



(8) 直径50cmほどに伸ばす。



(9) のし棒で四角形に伸ばす。

④生地を切ります。

- ・伸ばした生地の表裏に打ち粉を振り，包丁で切りやすい幅に折り重ねたたみます。
- ・たたんだ生地の上に打ち粉を振り，コマ板と包丁を使い切ります。できるだけ同じ太さになるように切りましょう。
- ・切ったそばは，粉を振ったバットに移します。



(10) 切りやすい幅に折り重ねます。



(11) 食べやすい太さに切ります。



(12) そばの完成です。

⑤ 切ったそばをゆでます。

- ・沸騰させたお湯の中に、そばをほぐしながら入れ、2～4分位ゆでます。そばが浮いてくるまでかき混ぜないのがコツです。(ふきこぼれそうなら差し水をします。)
- ・そばをすくいザルで上げて、流水で冷やしながら洗い、大皿に置いたザルに盛り付けます。



(13) そばをゆでます。



(14) そばをすくいます。



(15) 冷やしてザルに盛ります。

⑥ そばを食べます。

- ・めんつゆにお好みで薬味を入れていただきます。
- ※そばをゆでたお湯は、そば湯として味わえます。

⑦ 片付けをします。

- ・こね鉢はスポンジでよく水洗いします。
- ・のし板、のし棒は水に濡らすとしなるため、粉を払いふきんで拭きます。
- ・使った道具は元のあった場所に戻し、部屋を掃除しましょう。



おいしくできたかな。

## 5 活動のまとめ

### ふりかえりのポイント

- ・会食前に、簡単に頑張った点について発表し合う。
- ・会食後に「ふりかえり」の時間を設定し、感じたことを共有しあい、次の活動に生かしていけるようにする。
- ・自分の思いを伝えることができましたか。仲間のよいところをあげてみよう。
- ・そば作りは、楽しかった? 楽しくなかった? どうして? どこが? どうしたらいい?
- ・この活動で、何を感じた? どうする方がよかった? 次はどんなふうにする? 次はどうする?
- ・この活動からの学びを学校生活や日常生活で生かせるとしたらどんな場面で、どんなことかな?

## 6 活動上の留意点

- (1) 子どもたちが安全に学習を行えるように、包丁の扱いや熱湯の使用には十分注意して下さい。
- (2) 楽しい雰囲気で作事作りができるよう「上手に出来たね」などと意欲を喚起する言葉がけをしましょう。

### ねらい別活動プログラム集「そば打ち」

発行日：平成22年2月22日

発行：独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立妙高青少年自然の家

<http://myoko.niye.go.jp/>

所在地：〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2

執筆者：河野 健一（企画指導専門職）

古川 大樹（事業推進係）