

13 そば打ち

～本格的なそば打ちに挑戦！～

最大人数40人
(6グループ程度)

講師依頼が必要

主なねらい

- ◎生活体験を深める
- ◎自分の力で作り出す喜びを味わう
- ◎仲間と協力することの大切さを実感する

適 期	通年
所要時間	3時間
対 象	小学校高学年～
活動場所	エコスクール館ワーキングルーム

準備物	個人	学校・団体	自然の家
	エプロン、 三角巾（バンダナ）	タオル（ふきん用）グ ループに2本、ゴミ袋 金たわし、スポンジ、 食材：1鉢2,000円（6人前） （講師料を含む）	こね鉢、のし棒、のし台、包丁、コマ 板、まな板、ボウル大・小、ふるい、 炊事セット、計量カップ、クッキング 計り、滑り止めマット（こね鉢用）、 プロパン用ガスコンロ

※そば打ちでは、専門の講師(外部講師)を要します。職員に相談してください。

1 作り方



水を入れて水回し
(約15分)



こねる



めん棒でのばす



四角に広げる



たたんで切る



2～3人分を1分程度
ゆであげたら流水で洗い、
冷やす



できたてを食べた方が
おいしいよ

自然の家の
貸出用具

