

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)	<b>講師依頼が必要</b>

<b>主なねらい</b> ◎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

