

## 1 活動の概要

薪ストーブでもち米を蒸し、臼と杵を使った「もちつき」を体験する。

## 2 ねらい

日本の伝統文化のひとつである「もちつき」を体験し、臼でつくもちつきの楽しさや美味しさを知る。

## 3 活動場所 玄関前

## 4 所要時間 2～3 時間



## 5 準備・服装

個人・団体	動きやすい服装、箸、皿、タッパー等の容器（持ち帰り用）
青少年の家	臼、杵、薪ストーブ、薪、ボール、鍋、臼や杵を洗うたわし等

6 経 費
 

1セット 6,300 円 ※食堂にもちつきの食材を注文する場合  
 （もち米 4 kg ※約 2 升 40 人分、あんこ、きな粉、片栗粉、塩、砂糖）  
 ※もち米を 2 kg（1 升 20 人分）に変更することもできます（4,000 円）。

## 7 活動の流れ

## (1) 材料・用具の準備

- ・前日の晩にもち米を研いでたっぷりの水につけておく。
- ・蒸し始める 1 時間程度前にもち米をセイロやざるに揚げて水分を切る。
- ・前日から臼に水をはり、杵をその水の中に浸しておく。
- ・もちつき開始前にお湯をたっぷり沸かし、臼と杵を温める。また、ボールにもお湯を入れておく。

## (2) もち米を蒸す

- ・もち米を蒸し器で 40 分くらい蒸す。※火力は強火

## (3) もちつき

- ・もち米が蒸し上がったら、臼の湯を捨て軽く水分を拭き取り、もち米を入れる。
- ・杵でもち米をつぶしこねる。※米粒がおおよそつぶれるまで
- ・杵でつき、粒が無くなり滑らかになったら完成。  
 ※杵にもちがつくようになったらお湯で湿らせる。  
 ※返し手はぬるま湯で手を湿らせながら、もち米を折りたたむように中心に集める。  
 ※途中でもち全体を持ち上げひっくり返す。（1～2 回）

## (4) 味付け・試食

- ・つきあがったもちをお湯で湿らせたボールに取る。
- ・ぬるま湯で手を湿らせながら、一口大のおもちを親指と人差し指で作った輪を締めて切り、あんこやきな粉の中に入れ、味付けする。

## (5) 用具の後片付け

- ・つき終わったらすぐに、臼と杵をお湯とたわしで洗う。
- ・臼と杵を陰干しする。

## 8 留意事項

- (1) 青少年の家に指導依頼をする場合は、もちをつく前までの準備作業を指導員が行う。
- (2) あんこやきな粉の下準備と味付け、臼と杵の後片付けは団体で行う。
- (3) 手洗い等、衛生面に留意する。
- (4) 薪ストーブ、杵を使用するので、安全面に留意する。
- (5) 食堂にもちつきの食材を注文する場合は、事前に「食事数申込書」を提出する。