



42 せんべい焼き(屋外・屋内)

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間と協力してせんべい生地を練り、焼き型を使ってせんべいを焼きます。

1 ねらい

古くから食されてきた南部せんべいを焼く活動を通して、県南地方に伝わる伝統的な食文化を体験させます。

(小学校 家庭科・生活科)

2 場所・人数・期間・時間

- ① 人数 キャンプセンター及びかまど、第1営火場周辺、100人以内 (1グループ8～16人)
自然観察室 40人以内 プレーホール・大ホール 90人以内 小ホール 40人以内
(2～3人1組 30グループ程度)
- ② 期間 通年
- ③ 時間 2～3時間

3 職員の支援について

物品貸出し、やり方説明、後始末、安全確保などのため職員が活動支援に入ります。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・新聞紙(焚付け用) ・マッチ ・ゴミ袋 ・ふきん ・キッチンペーパー ・トッピングのごま(任意)	
個人	・長袖、長ズボン ・軍手(ゴムイボなど滑り止めがないもの)	
自然の家	・せんべい焼き型 ・屋外用具一式 (せんべい焼き用コンロ、上網、下網、レンガ等) ・屋内用具一式 (卓上用コンロ、網等) ・ボウル ・計量カップ ・トレイ	・30型 ・6セット ・革手 ・30セット
斡旋可能	・せんべい粉(1袋250g…せんべい13枚分) ・屋外用燃料セット(炭3.75kg、束まき) ・卓上カセットコンロボンベ	・1袋70円 ・1セット1250円 ・使用料1台分 35円

5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

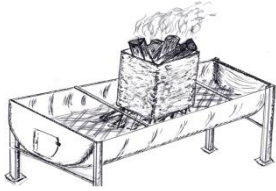
- ① 用具の準備と諸注意
- ② 作り方の説明
- ③ 生地作り・火おこし（屋外）
- ④ せんべい焼き・食べる
- ⑤ まとめ・片づけ

7 その他

- ・火を使う活動なので、やけど防止のため、長袖、長ズボン、軍手を着用してください。
- ・焼き方について活動写真資料を貸し出すこともできます。
- ・ごまのトッピングは可です。ごま以外の食材は、せんべいの焼き型がこげつくことがありますのでご遠慮ください。なお、ごまは幹旋していませんので、団体でご準備ください。

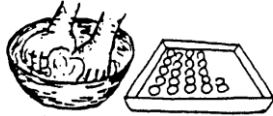
《資料》せんべい焼きのやり方（屋外）

1 炭火を起こす。



- ・底をくりぬいた1斗缶を金網の上に乗せる。
- ・この1斗缶の中に、新聞紙とまきを入れ1斗缶の下から新聞紙に火をつける。
- ・まきに火がついたら、火ばさみで炭をこの1斗缶の中に差し込む。（7～8本ぐらい）
- ・炭に火がついたら、1斗缶を火バサミで抜き取る。
- ・炭をほどよく並べ、上に金網を置く。

2 小麦粉をこねる。



- ・小麦粉(250g)をボウルに入れ、じゅうそうを加えた水(125ml)を少しずつ加え、こねる。
- ・水を加え過ぎないように注意し、やや固めに生地を作る。
- ・直径3cmぐらいの玉を13個つくる。

3 せんべい焼き型を熱する。



- ・ここからは軍手をはめて活動する。
- ・せんべい焼き型を炭火の上に乗せ、熱する。（ひっくり返しながら3～5分間予熱する。）

4 せんべい焼き型に丸めたせんべい生地を入れる。



- ・丸めたせんべい生地をせんべい焼き型に入れる。
- ・せんべい焼き型のふたを一度しっかり挟む。
- ・焼き型は熱いので十分注意する。

5 せんべい焼き型をひっくり返して焼く。

- ・30秒ごとにせんべい焼き型をひっくり返しながら焼く。
- ・時々、焼き具合をみる。このとき、まれに蒸気が吹き出すことがあるので、手や顔を近づけないようにする。
- ・でき上がるまで3～5分が目安。

6 ふたをあけて、せんべいを取り出す。

- ・熱いので軍手をはめて、せんべいを取り出す。
- ・1枚目は手入れの油を吸ったせんべいのため捨てる。
- ・2枚目から食べられる。

7 片づけをする。（必ず、職員の立会いのもで行う。）

- ・焼き型の手入れ
 - ① 焼き型を冷まし、真鍮ブラシでこすってきれいにする。
 - ② 焼き型の内側、外側に油をしっかりと塗る。
- ・火の始末
 - ① 水を入れた一斗缶に灰を入れ、完全に消火する。
 - ② 灰を灰捨て場に捨てる。
- ・ごみの始末