



## 38 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。

#### 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 ・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）	・30型 ・6セット ・革手 ・30セット
斡旋可能	・せんべい粉（1袋500g…せんべい25枚分） ・屋外用燃料セット（炭3.75kg、まき） ・卓上カセットコンロボンベ	・1袋120円 ・1セット1200円 ・使用料30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

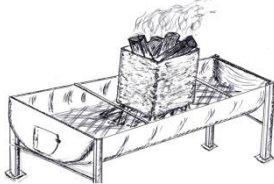
- ① 用具の準備と諸注意
- ② つくり方の説明
- ③ 生地作り・火おこし
- ④ せんべい焼き・食べる
- ⑤ まとめ・片づけ

## 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。ごま以外の食材を入れるのは、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(500g)をボールに入れ、じゅうそうを加えた水を少しずつ加え、こねる。
- ・水(250ml)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ぐらいの玉をつくる。

#### 3 せんべい焼き型を熱する。



- ・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か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閉じ、柄にある金具をとめる。
- ・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か焼く。
- ・時々、焼き具合をみる。このとき、まれに空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。

#### 7 片づけをする。（必ず、職員の立会いのもとで行う。）

- ・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。