

## 35. 棒パンづくり

### 1. ねらい

野外で自分の食べ物を友だちと協力し合って作ることを楽しむとともに、協力し合うことの大切さを学んだり、自分の責任を果たすことを学ぶ。食卓でも口にすることの多いパンが、どのようにできあがるのかを、自分で体験することができる。

### 2. 時期・時間・場所

- ・年間を通じて活動可能。（冬季は発酵が進みにくいので、温度管理に注意が必要。）
- ・2～3時間程度
- ・4人以上で行うのが望ましい。  
屋内：クラフトホール（50人程度）  
屋外：本館炊飯場（150人程度）・屋根付炊飯場（50人程度）

### 3. 準備（よくお確かめください）

●は売店注文書で注文

自然の家で貸し出しできる物	利用者に準備する物
なべ、ボール、 麺打ち台（4台まで） 計量カップ、計量はかり、 野外炊事用食器セット、 洗剤、たわし、 火ばさみ、まき割りなた 棒（竹、直径3～4cm位、長さ80～ 100cm位）	ラップ、アルミホイル、ふきん 新聞紙、マッチ、軍手、ビニール袋 ●まき ※食材の持ち込みはできません。 ◎食事注文書で注文 棒パン材料（4人分）

※材料の注文はご利用2週間前までにお願いします。（食事注文書を提出ください）  
※変更は4日前までになります。

### 4. 活動内容

- ・別紙「棒パンづくりレシピ」を参考に、進めてください。
  - ①準備（用具、材料） ②作り方の説明 ③生地づくり（まぜる、こねる）
  - ④発酵（ねかす） ⑤分け取り、形を整える ⑥棒に生地を巻き付ける ⑦焼く ⑧食べる
- ・発酵に約1時間程かかります。温度管理に注意しながら、焼くための準備をします。
  - ①まき割り ②火起こし（火起こしを早く始めすぎると、まきが無駄になります。）
- ・発酵に必要な時間を利用して、他の活動を行うこともできます。例、自然観察、散策など
- ・パンづくりと野外炊事を組み合わせることも可能です。例えばカレーなど

### 5. 留意点

- (1) 食中毒を予防するため、石けんでの手洗いや食器・調理器具の消毒を十分に行い、調理しましょう。食材は、売店での購入となります。
- (2) 節水に心がけましょう。

- (3) なた等の刃物のあつかいや火のあつかいには、十分気をつけましょう。安全面についての指導を十分行ってください。
- (4) 用具はていねいに扱い、使用後はきちんと後片付けをしてください。  
食器セットや器具などは、洗って拭き取った後、職員の点検を受けてから元の位置にもどしてください。
- (5) 団体で行う場合は、指導するスタッフの方が事前に作ってみられることをお勧めします。

