

# きびだんご作り



内容	人数	30人程度	場所	チャレンジルーム
	指導	なし	時間	1~2時間
	対象	小学生以上	天候	雨天可

**わらい**

- ・地域特産のきびだんご作りを体験する。
- ・調理を通して仲間作り，協調性を養う。

準備	施設	鍋，ガスコンロ（常設），ボール（16個），網じゃくし（12個），さいばし（10膳）
	団体	洗剤，たわし，スポンジ，ゴミ袋，布巾，雑巾，皿，割りばし
	注文	たかきび粉（1kg 約50個程度），きな粉，砂糖，塩

活動内容	留意点
------	-----

1 チャレンジルームに集合し，準備する

2 手順を指導者が説明する

3 きびだんごの製作

- ①粉を2等分してボールに分ける。
- ②徐々にぬるま湯を加えて，耳たぶくらいの固さに練る。
- ③1個分をピンポン球ぐらいの大きさに丸め，火が通りやすいように少し平らにつぶす。
- ④あらかじめ沸かしておいた鍋の中に，団子を入れる。
- ⑤浮いてきた団子を網じゃくしですくい取る。
- ⑥表面が少し乾いたらきな粉をまぶす。

☆きな粉はあらかじめ，砂糖と塩でお好みの味付けしておく。

たかきび粉とはたかきびという穀物のもち種を粉にひいたものです。ポリフェノールや食物繊維を多く含んでいます。この辺りの人たちはこの粉で団子を作り食していたそうです。

4 後片づけをする。

留意点

- ・鍋にお湯をたっぷり沸かすので，取り扱いには十分注意する。

ピンポン球の大きさ      真ん中をつぶす

だんごが浮いてくる。たっぷりと湯を沸かすこと。  
**熱湯に注意すること！**

できあがり

- ・出来たては柔らかいが，時間がたつと硬くなってしまいますので注意すること。