

ヨモギ白玉だんご

プログラムの概要・ねらい

冬の終わりから夏にかけて生えている、ヨモギを使ったおやつ作りにチャレンジする。中でも、ヨモギが柔らかく、いい香りのする春頃の新芽を使うとよりおいしく仕上がる。

見かける事は多くあるが、口にすることの少ない身近な食材を使うことで、自然への新たな気づきとなる。

場所	野外炊飯場	   
時間	1時間30分 ～2時間 ※ヨモギを採る時間を含む	
値段	料金表参照	
季節	4月～5月中旬	
人数	何人でも	
準備物	<p>【利用者】別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照 救急用品、ヨモギを集める袋</p> <p>【自然の家】材料（白玉粉・アク抜き用塩・あんこ）、まな板、包丁、野外炊飯用具セット ※オプションとして洋風や和風のデコレーションセットを付けることも可 （料金表参照）</p>	

①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、事前準備をする。

材料をサービスセンター受付で受け取る。※材料数、賞味期限を確認する。

野外炊飯場で道具を確認する。薪※を受け取る。 ※実施途中で薪が足りなくなる場合は、スタッフへ連絡する。

②実施の流れ

【時間】

- 0:00 プログラムシートで、作り方や留意事項の確認をする。
屋外へ出て、若くやわらかいヨモギの新芽を摘んでくる。（ヨモギ摘み方資料参照）その際、必要以上に採取しないように指導する。
※注意が必要な動植物があるので確認し、スズメバチや毒ヘビに遭遇した場合の注意を徹底する。（別紙 注意が必要な動植物参照）
- 0:20 摘んできたヨモギを水でよく洗い、茎と葉に分ける。（写真①）
（細かく分ける必要はない。口当たりが良くなる程度に茎を取り除く。）
- 0:30 かまどの火を起こす。（別紙「火付け」参照）
鍋にヨモギの葉がかぶるくらいの水を入れて塩を加え、鮮やかな緑色になる程度にさっとゆがく。（写真②）
※空いた鍋には、白玉を茹でるためのお湯を沸かしておくが良い。
※飯ごうでヨモギをゆがく場合は、同時に鍋に白玉用のお湯を沸かしておくが良い。
- 0:40 ゆがいたヨモギをザルにあけ、軽く水気を切る。
まな板に移し、包丁で細かく刻む。（写真③）
- 0:50 ボールに白玉粉を入れ、刻んだヨモギを汁ごと入れる。（写真④）
白玉粉にヨモギをすり込むようにして混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながらこねる。
※白玉は耳たぶくらいの柔らかさになるよう水の量を調整して作る。
ヨモギから水分が出るので、水と白玉粉をあらかじめ混ぜない。
- 白玉を一口大にまとめる。（中央にくぼみをつけると、むらなく茹であがる。）
※大きくなりすぎないように、食べやすい大きさにする。
- 1:00 鍋に1/3程度の水をはり、お湯を沸かす。
沸騰した鍋に、一口大にまとめた白玉を入れゆがく。
鍋の底から白玉が浮き、1分程度したら流水で冷やす。（写真⑤）
※流水にしないとドロドロになってしまう。

①



②



③



④



⑤



注意

ヨモギ白玉だんご その2

②実施の流れ(つづき)

【時間】

1:20

食べる。(写真⑥)

※よく噛んで食べるようにする。

※燃えている薪は食べている間に燃やし尽くすようにする。

1:40

片付け

2:00

終了

注意

⑥



※ヨモギの花粉と果物や野菜が交差反応を起こし、口腔アレルギー症候群を引き起こすことがあります。アレルギー体質の方がいる場合には事前に確認してください。

※喉につまらせることがないように、食べる際はよく噛むよう指導してください。

注意

【応用】

※オプションとして洋風デコレーションセットや和風デコレーションセット(写真⑦)を付けることができる。量の目安は、ヨモギ白玉団子1セットにつき、デコレーション1セット

■洋風デコレーション内容：ホイップクリーム、チョコペースト、フルーツ缶

■和風デコレーション内容：黒蜜、きなこ

※自然の家では、アレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。

※十分加熱してからお召し上がりください。

⑦

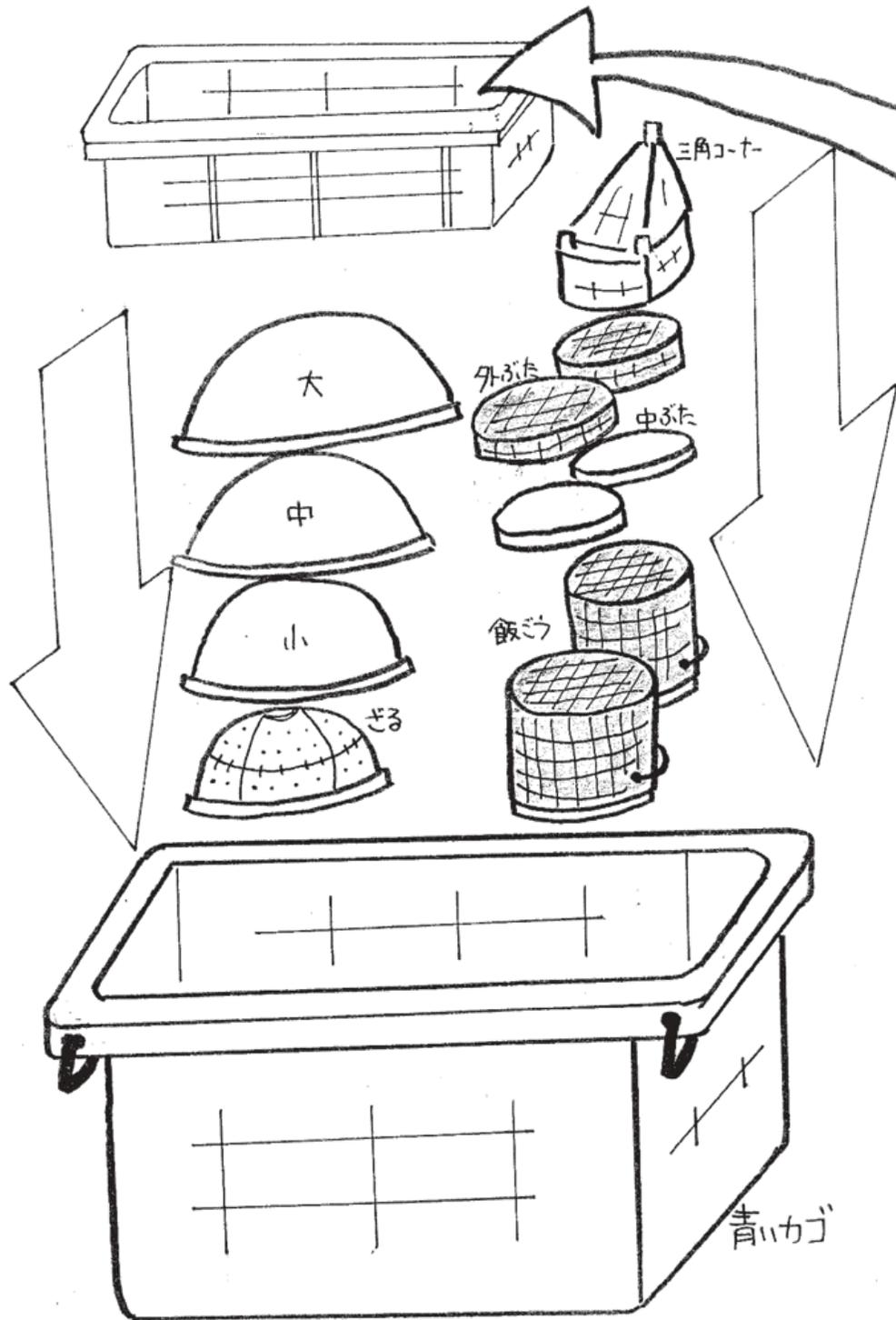


③後片付け

別紙「野外炊飯(準備・片付け)」を参照し、後片付けをしてスタッフの確認を受ける。薪の束数を申告する。材料用のかごをサービスセンター受付へ返却する。

★かまどに水を掛けて掃除するとレンガが割れてしまうので、絶対に行わない。

ちばししょうねんしぜん いえ やがいすいはんようぐ
 千葉県少年自然の家 野外炊飯用具セット



おたま		2
さいばし		2
皮むき器		2
トング		2
フライ返し		2
しゃもじ		2

ちょうりきぐ
調理器具はプラスチックのかごの中に入れてください。

ボール大	1	三角コーナー	1
ボール中	1		
ボール小	1	丸型4合 飯ごう	2
ざる小	1		

ボールは水が切れるように下向きに入れてください。

飯ごうはふたは外して、水が切れるように下向きに入れてください。

次の人が気持ちよく使えるように、きれいに洗ってください。



ヨモギ

※注意が必要な動植物があるので確認し、スズメバチや毒ヘビに遭遇した場合の注意を徹底する。
(別紙 注意が必要な動植物参照)



裏は白く、短い毛
がはえている。

