



神奈川県立愛川ふれあいの村

3月1日(土) 1日目

2月の大雪の影響で延期となった、主催事業「親子キャンプ～味噌作り～」を開催しました。当日は、まだ残る雪に驚く中「はじまりの集い」でごあいさつ。レクリエーションゲームで体と頭をほぐしたらランチタイム！



午後、まずは「味噌の味見！」1年物と2年物、米味噌と麦味噌、全部で4種類を味見「おお！美味しい」「しょっぱ〜い！」など手作り味噌の香りと、味わいを確認しました。つづいて「SOY ストーリー」という名の大豆の話。「大豆クイズ」にチャレンジ！意外と知らない大豆の「知ってお得な情報」をゲット！また、味噌づくりに欠かせない「麹（こうじ）」と「麹菌（こうじきん）」について理解を深めました。「和食は麹菌がなければ成り立たないのです！」味噌にはじまり醤油、かつお節、昆布等「麹菌」の働きが旨味を作ってるんですよ。



大豆のおやつとして「おから蒸しパン」を作りました。おからを混ぜた生地を型に流し込んだら、せいろにかけて蒸していきます。「ふわっふわ」に出来あがった蒸しパン。みんなで少しずつ分けて食べました。

さあ、続いては翌日の味噌作りに向けてみんなで準備！大豆を洗う係りや大きなタライを洗う係り、大豆を煮る大きな鍋を運んで洗う係りなど準備はたくさん。でも、みんなで協力する事であっという間に準備が終了。準備が進むと、だんだんとワクワクしてきちゃいますね！この後は食堂で夕食です。お腹いっぱい食べよう！



ナイトアクティビティは、雨天となってしまったので「ぶんぶんごま」作りを行いました。紙やすりでツルツルになるまで磨いたら、模様を描いて完成。上手に回せるかな〜!? 足を使って回せる子も…

3月2日(日) 2日目

朝は早起きをして、日が昇る前のまだ暗いうちから、大豆を煮る大鍋に火を入れます。自由参加なので、全員ではありませんが子ども達も駆けつけ、これから4時間から5時間じっくりと煮込んでいきます。



大豆を煮込んでいる間、まずは「ざる豆腐作り」に挑戦！昨日から水につけておいた大豆を、水と一緒にミキサーで細かくし「呉汁（ごじる）」を作ります。こし布でしっかり絞って「豆乳」と「おから」に分けます。絞りにはお父さんの力が不可欠！「こっちのグループも手伝って～！」ここでもみんなで助け合いが生まれます。



さあ、そろそろ大豆が煮上がってきた頃、みんなで大豆を試食。指でつぶれる位まで煮るのが目安。甘く煮上がった大豆をバケツリレーで運び、ミンチ機にかけます。いよいよ、味噌作りのスタートです！



ミンチ機に大豆を入れてハンドルをクルクル回すと、ミンチされた大豆が「ニュ～」と出てきます。タイヤやミンチ機を押さえる人、大豆を運ぶ人などに分かれ交代しながら約77kgの大豆をミンチにしました。



麴と塩を混ぜ、最後は容器に隙間なく詰めて、塩の蓋をすれば仕込み完了。秋になるまで発酵熟成をさせて美味しくなるのを待ちます。お昼の献立は、美味しく出来あがった「ざる豆腐」に、昨年仕込んだ味噌の「お味噌汁」。手作りの「ぬか漬」に「発芽玄米おにぎり」など、ちょっと贅沢なお昼ご飯に、おかわりも続出しました！

味噌を代表に発酵食品は、健康な身体作りにとっても大切な健康食品です。また、親子一緒に食事作りをすると、家族の食事がより楽しく美味しい時間となります。そんな「家族団らん」の時間を大事にしてみませんか。

