

竹パン作り ～自分でお昼ごはんを作ろう～

1 活動の概要

パンの材料をしっかりこね、しばらく寝かせて発酵させた後、ウインナーをさした竹棒に、長く伸ばしたパン生地をくるくる巻きつける。そして、ゆっくり竹棒を回しながら炭火であぶり、おいしいパンを焼き上げる。

2 活動のねらい

自分の昼食を自分で作る体験を通して、食に対する興味・関心を高めるとともに、主体的に活動する態度を育てる。

3 準備するもの

- パンの生地（約10人分）
強力粉300g、ドライトースト小さじ2杯（約5g）、砂糖30g
塩小さじ2杯（約5g）、牛乳または水160cc、バター30g、卵1/2個
- ソーセージ 10本
- 竹の棒（長さ70cmは必要、太さはソーセージに合わせる）
- 厚手のビニル袋（こねた生地を入れる）
- バーベキューセット（木炭、新聞紙、マッチ、うちわ、軍手）

4 活動場所

屋内（生地作り）→屋外（パンを焼く）

5 活動の展開



- ① 材料をこぼさないように全部ボールに入れる。



- ② 牛乳または水を加えながら耳たぶの硬さになるまでこねる。



- ③ 生地をビニル袋に入れてしっかり踏む。そして、約1時間寝かせて発酵させる。



- ④ 発酵した生地を長く伸ばし、ソーセージをさした竹棒に巻きつける。この時、生地が重ならないように気をつける。



- ⑤ くるくる回しながらこんがり焼く。手元が生にならないように気をつけながら均等に焼いていく。



- ⑥ 野外で楽しく食べる。「自分で焼いたパンはおいしいなあ。」

6 留意点

○時間の確保

竹パン作りには、2時間半～3時間くらい要するので、時間に余裕を持った活動計画を立てる必要がある。

○場所の設定

- ・竹パン作りは、屋内と屋外で行うため、生地作りを行う部屋とパンを焼く広場とが隣接している方が都合がよい。
- ・火を扱うので、周囲に燃えやすいもの等がないか十分に点検し、火災が起こらないように気を付ける。
- ・雨天時、屋外でパンを焼けないので、屋根のある場所を確保する等、雨天対策を行う必要がある。

7 活動の発展・応用

- 施設 で…野外調理（カレー、豚汁等）等
- 園（家庭）で…親子でお弁当づくり 等