

## ＜エコポリスセンター 地域エコロジー講座 詳細メニュー＞

No.	33	主な対象	小学3年生以上向け(あいキッズ、寺子屋など) 一般区民向け(町会・自治会・サークルなど)
タイトル	大豆ってすごいぞ～地元産のとうふを作ろう～(SOE)		
テーマ	地産地消、栽培	形式	講義＋体験
所要時間	2時間	人数	20名～40名(要相談)
推奨実施時期	通年		
講師・費用	NPO法人センスオブアース・市民による自然共生パンゲア(無償)	講師派遣数	2～4名
ねらい・内容	<p>■ねらい 大豆は、国民的食品のとうふ・みそ・醤油・納豆・油揚げなどに加工されている。大豆の栄養価のすばらしさを学び、地元産とうふ作りを体験する。 ＜「大豆ってすごいぞ」映像から学ぶ＞ 大豆の栽培、加工食品、栄養価、歴史、自給率、輸入量、(学年によりフードマイレージについて学ぶ) ＜紙芝居＞ 「花ちゃんと豆っこ」の読み聞かせ。(時間が取れるとき) ＜とうふの作り方の説明＞ ①水に浸してあった大豆を、少しずつミキサーでどろどろにする。②40度程度に温めてから布袋に入れ、みんなで交代で豆乳を絞り出す。一袋に残ったものがおから。③豆乳を沸騰直前まで温め、後は温度を下げ、70度～75度で、にがりを入れ、たてたてに木べらできりこみ、ふたをする(15～20分)。ある程度固まったら、ざるの上に敷いた布の上に固まりをのせ、上から水袋の重しをする。(20分)④固まっていたら、各自のおわんなどに分け、熱いみそ汁をかけて、試食する。 ・ミキサー、鍋、ガス台、など、熱いものなどを使うため、グループごとに、スタッフがつかうようにする。 ・ふりかえり初めてのとうふ作りで、発見したこと、おどろいたこと、楽しかったことを共有する。 ＜実際のとうふ作り体験＞ ・各班で、係を分担して、協力して行う。最後は洗い物等、全員で行う。</p>		
依頼元にご用意いただく材料等	<p>①大豆 1グループ300g(とうふ2～3丁分) ×グループ分 ②調理用温度計・中鍋2・ボール2・ミキサー1・ざる1・おたま2・木べら1・計量カップ1・菜箸1・小皿1・ストップウォッチ1・重石用ポリ袋中1・輪ゴム2・試食用おわんと箸人数分・ふきん1と台ふきん1・ポリ手袋各人数分×2 ③全体で消毒用スプレー1・たわし・スポンジ・洗剤 ④試食用 みそ汁具材 適量</p>	講師側準備物	<p>①にがり(海水塩化マグネシウム)グループ分 ②紙芝居「花ちゃんと豆っこ」 ③「大豆ってすごいぞ」プレゼン用SDカード ④ふりかえりワークシート原本 ⑤とうふの作り方パネル 10枚掲示用 ⑥とうふの作り方テーブル用 グループ数 ⑦さらしの布袋、さらし、グループ数 ⑧ポリ手袋 スタッフ人数分×2 ⑨試食みそ汁用 みそとだし、材料の一部</p>
依頼元に必要な設備・機材	<p>①作業台 ②椅子(人数分) ③ホワイトボードとボード用ペン ④スクリーン・プロジェクター・PC</p>	実施場所	室内で人数が密にならない広さの会場・調理室
依頼元必要スタッフ数	参加者6名(1グループ)につき1名(必須)		
打ち合わせ	<p>【対応時間】9時～17時 ・電話かメールで連絡がとれるようお願いいたします。NPO法人センスオブアース・市民による自然共生パンゲアのスタッフからご連絡差し上げます。場合によっては直接会場で見・打ち合わせをさせていただきます。</p>		
その他	<p>講師謝礼につきましては、エコポリスセンターにて負担いたします。 ★確定した【参加人数・班人数】を開催10日前までにご連絡ください。</p>		