

プログラム名	昔のくらし体験プログラム :炭を使って蒸しかまどでご飯を炊こう	
実施団体	○団体名：仙台いぐね研究会 ○代表者名：小金澤孝昭 ○電話：022- 214- 3386 ○FAX：022-214-3386 ○住所：仙台市青葉区荒巻字青葉 149 宮城教育大学小金澤研究室気付 ○E-Mail：t-koga@staff.miyakyo-u.ac.jp	
対象者	小学1～6年生、中学生（中学生の場合は、エネルギー学習の教材プログラムがあります。）	
対象人数	40～60人	
学習場所	炊飯：校庭など 説明：教室など	
学習時間	3時間	
実施時期	通年（新米の季節の方がおいしいので、10～12月がおすすめです）	
準備物品・費用等 （講師謝金を除く）	実施団体側	蒸しかまど2台、羽釜2台（1升炊き）、木炭（手作り）、お米（手作り） 調味用モンゴルの岩塩
	利用者側	新聞紙、うちわ、マイはし、マイおわん、たわし、計量カップ
事前打ち合わせ	2週間前までに打ち合せ	
効果的な学習段階	総合的な学習の年間計画の中で活用してください。学校田をもって米づくりをしている学校のイベントとしても活用できます。	

学習概要	1. 学習のねらい	
	電気釜以前のごはんの炊き方、エネルギー源について学習し、エネルギーの移り変わりを実感します。便利な私たちの今の暮らしが、どのようにできてきたのかを、少し昔を振り返って考えてみよう。ご飯の炊き方の基礎と私たちのエネルギーの使い方の変化（木炭～石油・電気・ガス）に気づく。	
	2. 学習する内容	3. 学習のポイント
	<p>(1) 本日のプログラムの説明</p>  <p>(2) 蒸しかまどの炭をおこす。</p>  <p>(3) なかなか火が付きません</p>  <p>(4) 白い煙が出たらふたをして待つ。</p>  <p>(5) 見事に炊きあがりました。お米がきらきらしています。</p>  <p>(6) 満足!満足!記念写真はいむしかま〜ど</p> 	<p>(1) 本日のプログラムの説明「蒸しかまど」という昔の道具でご飯を炊くことだけが目的ではなく、エネルギー源（燃料）としての木炭やごはんを炊くという作業に注目することをアピールした。</p> <p>◆昔の燃料である木炭とはどのように作られるのか?仙台ではどこで作っていたのかを考えさせる。木炭を使わなくなって、仙台の森はどうなったのか?を考えさせる。仙台の燃料源の山の木は、住宅地が変わった。くらし方が変わると環境も変わるということ。（今回は時間がないのでざらりとふれた。この点は時間をかけるとおもしろい学習になる。）</p> <p>ご飯の炊き方で、米を研ぐということ、目盛りのない羽釜で水加減を計る知恵を実感させる。</p>

(1)開校式

本日の体験学習のねらい：昔の道具でご飯を炊いて、今のくらし（電気釜）と比較して、昔のご飯の炊き方の工夫を体験しよう。炭を燃料源にしていたくらしは、どんな環境だったのかを考える。炭焼きの実際（今回持参した炭は、学生が泉区根の白石地区で実際に焼いた炭です。）をパネルで紹介し、炭俵を提示する。

◆ご飯を炊く前の準備

- ・ごはんを研ぐということを確認する。かき回すのではなく、しっかりお米を研ぐ。なかなかたいへんでした!!
- ・羽釜で水加減を計る。手のひらを釜に入れて、手首のところにすれば水加減完成。生徒の皆さんは不思議な顔をしていました。

(2)(3)かまどの炭に火をつけよう

炭に火をつける。これがなかなかたいへんでした。マッチが上手に使えない。新聞紙に火をつけても、勢いよく燃えてものの炭に火がつかない。新聞紙の丸め方にコツがあることに気づくのに時間がかかりました。学生が指導して早く火がつく釜と、指導しない火のつかない釜を作りました。20分の差ができました。

(4)蒸しかまどでご飯を炊く

『蒸しかまど』という不思議な道具。たった30分でご飯が炊ける仕組みに気づくでしょうか?沸騰させて15分。蓋をして蒸して15分。たったこれだけでおいしいご飯が炊けるのです。どうしてこんなだるまのような形をしているのかな?この釜の材料はなんでできているのかな?

(5)できあがり

たきたてのご飯はとてもびかびかでした。生徒の皆さんは、マイはしとマイちゃわんでいただきます。モンゴルの岩塩だけの味付けですが、おかわりの行列ができました。◆あとかたづけ：羽釜は、きれいにたわしでゴシゴシ洗っておきましょう。

(2)(3)蒸しかまどの中の炭に火を付ける。風向きとかまどの口の方向の確認。(空気の流れが火をおこすのに大切。)新聞紙をどのように丸めたら効果的か考えさせる。(学生が指導した釜と生徒に自由にやらせた釜を比較させた。結果は一目瞭然。)

(4)蒸しかまどでご飯を炊くこつ

「蒸しかまど」という道具は、火がおきてから、15分間ふたをかぶせて(空気穴はふさがらない)待つ。釜の水が沸騰して水蒸気が出てくると、上の空気穴と下の空気穴に蓋をして蒸し焼きにする。これで約15分待つ。◆蒸しかまどの蒸す意味に気づく。炊いている時間はたったの15分。あとはその熱を使って羽釜を蒸すということ。蓋をすると炭の火は消えてしまうので、また使うことができる。少ない燃料でご飯が炊けることに気づく。

(5)ご飯が炊けた!!

15分蒸して蓋を開けると、びかびかのご飯が炊けました。水加減もよく上手に炊けました。(本当は心配していたのですが・・・)

◆電気釜で炊いたご飯との違いがわかるかな?お米の味を塩だけで味わう体験。(塩はモンゴルの岩塩を持参しました。これは人気者になりました。)

(6)最後に記念写真

みんなで体験学習をやったという達成感を確認しよう。

4.学習のまとめ

おいしいご飯が食べられたという達成感が、生徒たちを元気にしました。おいしいものを食べるという体験はとてもうれしいですね。この達成感が、生徒たちの頭を元気にしたようで、私たちの用意したねらいである炭という燃料への関心、今の暮らしを考えるための昔の暮らしの体験が大切だということをしかりとらえてくれました。

追加・変更できる学習内容

時間があれば、泉区根白石で炭焼き体験ツアーができます。時間がない場合は、炭焼きのスライド上映で、昔のくらしのエネルギーについて考えてみましょう。昔の暮らしの体験プログラム「むかしの灯りを作ろう」で、廃油キャンドルの芯にいぐさを使って、昔の明るさを体験しよう。(このプログラムは1時間追加になります。)また、豆腐作りの学習プログラムもあります。

事前・事後学習についての助言

事前の調べ学習と、事後の感想文づくりを行いましょ。『蒸しかまど』の実演だけでなく、当時のご飯の炊き方や食べ方、食べる量などの暮らしの背景や木炭エネルギーを使っていたことの意味と背景に関心をもって、体験学習に取り組んでいただきたい。おいしいご飯が炊けるように練習しましょう。実は外気温によって、沸騰する時間や蒸す時間も調節が必要です。

雨天時の学習内容

雨でも、屋根のあるところでご飯を炊くことが可能です。

プログラムの詳細

<http://www.feel-sendai.jp/program/kamado.html>