

三沢高原いこいの里

農産物加工体験館

水と空気のきれいな豊根村で
郷土色豊かな手造り料理体験



ご予約・お問い合わせ

三沢高原 いこいの里 (若者センター内)

TEL/FAX : 0536-85-1431

〒449-0401

愛知県北設楽郡豊根村大字三沢字新井6

Mail ikoinosatolove@gmail.com

http://www.1000webapart.com/ikoinosato/

農産物加工体験館 体験コース

五平餅・こんにゃく作り体験

自分で作った五平餅とこんにゃくを
召し上がっていただきます。
(汁物・季節のてんぷら・漬物 付)

豆腐・こんにゃく作り体験

自分で作った豆腐とこんにゃくを
召し上がっていただきます。
(味ご飯・季節の野菜汁・漬物 付)

農産物加工体験館で使用する材料は、
全て地元産の安心な食材です。
昔ながらの手造りの興味深さや素朴で
懐かしい味にチャレンジしてみてください。

体験コース料金

- ・5名様以上で受付します。
 - ・1回1名様 1,700円
 - ・体験時間 1日2回 (10:00～、15:00～)
- *利用者様の予定に合わせて、体験時間を設定できます。
お気軽にご相談ください。

そば打ち体験

自分で打ったそばを召し上がっていただきます。
(おにぎり・季節のてんぷら・漬物 付)

Let's
try!!

他にも、

「ブルーベリージャム作り」

「餅つき」「ピザ作り」「麴味噌作り」

「けいもち作り」

も体験できます。



加工体験実習室
(調理場・冷凍冷蔵庫付)



加工館研修室
(室内で40名ほど
バーベキューが
できます)

手打ちそばづくり

1) 粉を混ぜる

粉全体にしっとりとしり気が出てくるまでに混ぜる。

2) まとめる

よく混ぜた粉をひとかたまりにする。

3) こねる

耳たぶのかたさになるまでこねる。



4) ヘそだし

「ヘそだし」したらヘそを下にして押しつぶす。

5) 延ばす

- ・まず丸める
- ・次に四角くする
- ・仕上げ

厚みを1mm位の均一に仕上げる。



6) 折りたたむ

25cm位の屏風たたみに折りたたむ。

7) 切る

半分に切り分けてから駒板をあてて、幅1.5mm程度に切る。



8) ゆでる

ゆで時間は1~2分。ゆで過ぎに注意する。

9) 洗う

素早く冷たい流水でもみ洗いし、熱とぬめりをとる。

10) できあがり

豆腐づくり

1) 漬け込み

大豆の3倍の水で一晩漬ける。

2) ミキサーにかける

大豆3カップ、水5カップの割合で約2分間回す。



3) 煮込み

沸騰するまで焦げないように掻きまわし、沸騰したら火を弱めて10分位煮込む。泡は、網ですくい取る。

4) 絞る

煮込んだ大豆を粗め、細目のこし布で絞る。こし布に残ったのが「おから」で、しぼり汁が豆乳。



5) ニガリ入れ

豆乳の中にニガリを入れ、ゆっくりと2~3回かき混ぜる。

豆乳が水と豆腐に分離してきたら蓋をして10分位置く。



6) 型入れ

型の箱に湿らせた布を引き、ニガリを入れた豆乳を隅まで行き渡るように入れ、蓋をし、1kg位の重石を置く。

7) あく抜き

10分位で箱から出し、切り分けて水に入れあく抜きをする。

8) できあがり



田舎こんにやくづくり

1) 芋をゆでる

きれいに洗って、30分位ゆでる。串がすっと通ったらO.K.

2) のりをつくる

芋とお湯をミキサーで約1分かかはんする。



3) のりにアクを加える

アクを入れ、強いねばりがでるまで約5分間練る。

4) ちょっと休憩

出来上がったのりは、蓋をして10~20分位そのまま置く。



5) コンニャクを丸める

手を水で濡らしたらのりをすくい取って手で丸める。

6) ゆでる

沸騰したお湯で約20分間ゆでる。



7) できあがり

生芋を使った風味豊かなコンニャクの出来上がり。

五平餅づくり

1) 米をつぶす

2) 串ににぎりつける

3) 両面を焼いて、

味噌をつける

4) できあがり

