

# どんぐりクッキー

## をつくろう!



### 1. こだい人とドングリ

弥生時代の前、縄文時代の人々の主食は、**クリ・ヒエ・ドングリ**でした。

土器が**つくられ**、**煮たり炊いたり**できるようになると、**植物のかたい**

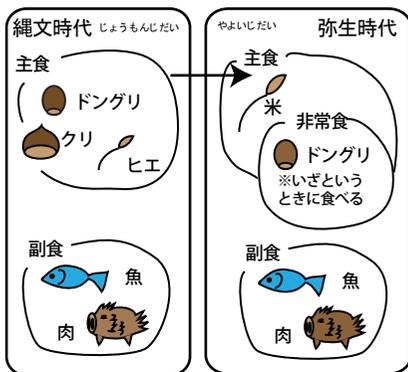
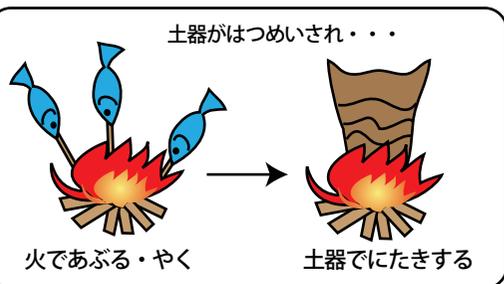
“せんい”をやらわらかくしたり、**毒やしぶみ**をとることができるようになります。

そこで、自然のなかで動物より数の多い**植物**が利用されるようになったのです。

弥生時代になって、お米が**主食**となっても、ドングリは**非常食**として食べられていました。

貯蔵庫のドングリは、定期的に**新しいもの**ととりかえられ、**飢饉**などが来たときに

そなえていたようです。



クリより、**長持ち!**

クリは虫がくいやすいのでききに冬の内に食べ、ドングリは貯蔵庫に保存して、ゆっくり食べていました。

一冬で**たくさん!**

一家五人が秋の3週間ほど集中して木の実ひろいをすれば、10ヶ月ぶんの食料をまかなうことができました。

ただし、実のなる木は種類によっては共有の木もあり、好き勝手に全部とることはできなかったようです。

### 2. ドングリの保存

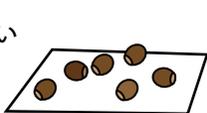
①山でひろう



②冷水につけて  
虫を殺す

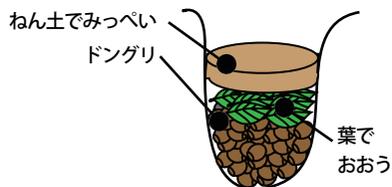


③天日でかんそう  
させる



④貯蔵穴に保存  
使うときに出す

ドングリピット



### 3. ドングリクッキーをつくろう!

材料:

- 小麦粉 250グラム
- ドングリの実 (スタジイ・マテバシイ) 50グラム
- ※ドングリが手に入らない場合は、クルミやアーモンドなどのナッツ類を使う
- ハチミツ 100グラム
- 塩 少々
- 卵 2個



※食べやすいようにレシピにアレンジを加えています

①ドングリのからをわり、実をとりだす。

すりつぶして、こまかくする。

ほうちょうで切ってからつぶすとかんたんです。

ドングリがない場合は、ナッツ類をすりつぶし、こまかくする。



②ボールの中に、小麦粉・塩をいれ、まぜる。

よくまざったところで、①の実もいれてしまう。



③ハチミツととき卵を混ぜ合わせ、②にくわえる。

耳たぶぐらいの固さにこねる。

④まとまったら、丸めてひとくち大の大きさにのばす。

めん棒でうすくのばしてかたをぬいてもよい。



⑤あたためておいたホットプレートか、フライパンで、おもてうらをこんがり色かわるまでやく。

※生やけにならないようしっかりとやきましよう!



火を使ったり  
ホットプレートを使うので  
おうちのひとつくりうね!