

「ひえ飯」作り

6年 渡越 菜乃花
武岡 佑真
5年 西岡 美咲

木頭の伝統文化のひえ飯を紹介します。

ひえ飯とはひえでたいたご飯です。

白米のなかったころ木頭の人ひえを食べていました。

私たちも作って食べてみました。

作り方

- ①沸騰した湯にひえをいれる
- ②二度かき混ぜる
- ③お湯をすてる
- ④上部を少しほぐす
- ⑤炊き上がり



感想

初めてひえを食べて思ったことは正直おいしくありませんでした。

パサパサしていてびみょうでした。

昔の人はこれを毎日食べていたので ふつうだったのかなと思いました。

これからも食べ物を残さずに白米もしっかり食べていきたいです。



ひえをついでいます



ひえをついでいます



できあがり