

野外炊飯

- 1 ねらい
自然の中で、仲間と協力して食事を作る楽しさを知るとともに、限られた条件の中で、炊飯技能を身につける。
- 2 準備・用具
 - ・ 団地で準備するもの：着火ライター等、新聞、軍手（滑り止めのゴムがついていないもの）
うちわ
 - ・ センターで準備するもの：炊飯用具、食器類、洗剤、食器用スポンジ、たわし、金たわし
台ふき、薪、消毒用アルコール、手洗い用石けん、ごみ袋

※ 薪代：1缶300円（炊飯活動1班につき1缶必要。薪の追加には別途料金が必要）
※ 食材は、センターのレストランに事前に注文してください。
- 3 活動可能人数
第1炊飯棟：90人程度（10テーブル） 第2炊飯棟：60人程度（8テーブル）
第3炊飯棟：30人程度（6テーブル）
- 4 所要時間
・ 約3時間（準備から後片付けまで）
- 5 メニュー
【朝 食】洋食：食パン、ポテトサラダ、ハム、果物、ゆで卵、飲み物
和食(炊飯活動)：ごはん、みそ汁、焼き魚、ふりかけ、のり、つけもの

【昼食及び夕食】A：カレーライス B：焼きそば C：豚汁

【特別注文】バーベキュー（料金・内容）については、レストランで相談可。
※ バーベキュー用炭・着火剤・バーナー等は、持参してください。
- 6 実践方法

内 容	時間(分)	留 意 点
1 ご飯の炊き方とカレーの作り方について説明を聞く。	10	<u>係分担</u> 〈ごはん係〉2～3人 食材を取りに行く。洗米・水の計量。
2 係の分担を確認する。 ※ 事前に決めておく。	5	〈かまど係〉2人 かまどの準備をする。薪・スギの葉を取りに行く。火加減をみる。
3 係ごとに準備・調理をする。	75	〈カレー係〉2～3人 道具を管理棟前と食器庫から取る。
4 班ごとに食事をする。	30	カレーを作る。
5 後片付けをする。 ・ 飯ごうやカレー鍋等を洗う。 ・ かまどの後始末をする。 ・ 用具を食器庫に片付ける。	60	<u>後片付け</u> ・ 飯ごう・カレー鍋・食器類・道具は洗剤できれいに洗い、元あった場所に返却する。 ・ 飯ごうは、ご飯粒がついていないか、カレー鍋にぬめりがないか、点検する。
6 活動のまとめをする。		

- ※ 生ごみは各炊飯等のポリバケツに捨てる。
※ かまどの燃えかすは、完全に燃焼させる。灰・燃えかすは、灰置き場に捨て、水をかける。
※ 燃えるごみ・ビニル類・紙パックは、分別してビニル袋に入れ、管理棟前に運ぶ。

野外炊飯で準備するもの

1 食器庫でカラーコンテナを取る。

(1) カラーコンテナを1つ取る。

カラーコンテナの中に入っているもの



飯ごう
2個



ざる
2個



ふた付き
鍋 1個



コップ
1個

(2) カラーコンテナにカレー皿を「人数分+1枚」入れる。



- ◆食器庫，管理棟前には必ず引率者が立ち会い，貸し出し，返却の際には，数量等を確認してください。
- ◆コンテナを返却する際には，飯ごう・鍋・ざる・コップ以外のものが入っていないか確認してください。
- ◆カレー皿は，元の網かごに伏せて入れてください。

2 キャンプ管理棟前で調理器具等を取る。

(1) 調理器具を取る。



ピーラー2個



包丁2本



お玉1本



しゃもじ2本



まな板2枚



スプーン人数+1本



台ふき1枚



たわし2個



金たわし2個



スポンジ2個



食器用洗剤1本



手洗い用石けん1本



消毒用スプレー1本



3 薪庫で薪を1缶ずつ取る。

- ◆薪の追加には，別途料金(300円)が必要です。
- ◆未使用の薪は，薪倉庫に返却してください。
- ◆使いかけの薪や焦げた薪は別に処理します。
- ◆缶は，重ねないで薪小屋に返却してください。

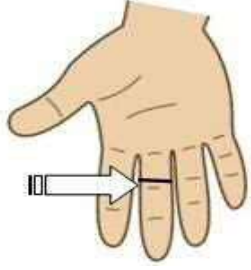


<片付け>◆スポンジ，台ふきは洗濯機の中に入れてください。それ以外は，もとの場所に返却してください。

◆返却数量の確認は引率者が責任をもって行ってください。

ご飯の炊き方

- 1 準備 飯ごう2個、米、軍手、薪（小薪・太薪）、新聞紙、消毒用スプレー、手洗い用石けん、洗剤、スポンジ、たわし、金たわし、着火ライター

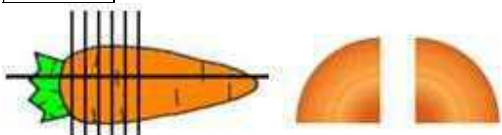
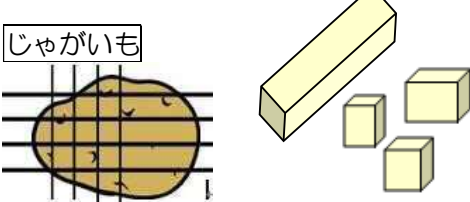
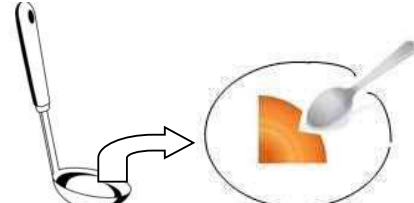
2 実施方法

炊き方手順	時間(分)	留意点
1 飯ごうを洗う。	5	<p>〈水の量〉 米の上に中指の先端を置き、第2関節よりも少し多めに水を入れる。</p> 
2 米を2つの飯ごうに等分し、研ぐ。	30	
3 水は、中指の第2関節よりも少し多めに 入れる。水を入れたら、10分くらい吸水 させる。		
4 10分経ったら、かまど（U字溝）にか ける。		<p>第2関節</p> 
5 小薪、太薪、スギの葉、新聞紙を使って かまどの準備をし、火をつけ、ご飯を炊く。 〈飯ごうの様子〉 飯ごうから水が吹きこぼれたり、ふたに 薪を当てると振動がしたりする。	30	
6 吹きこぼれが止まり、振動がなくなっ たら、火を弱める。 ふたを開けて、スプーンで少し取って、 炊けているか確認してもよい。 ※ 芯が残っていたら水を加え、再び炊く。		<p>〈薪の置き方と飯ごうの置き方〉 丸めた新聞紙（スギの葉等）の上 に小薪を置き、さらに太い薪を置 く。新聞紙に火をつけ、その炎が小 薪から太薪に移るように工夫する。</p> 
7 ご飯が炊けたら、飯ごうをひっくり返 して蒸らす。その際、飯ごうについたススを 新聞紙でとる。 ※ やけどに注意する。	10	
8 一つの飯ごうからよそう。 空になった飯ごうには水を入れておく。	30	
9 片付け (1) 飯ごうを洗うときは、残菜を排水溝 に流さない。残菜は生ごみ用ポリバケツ に入れる。 (2) 飯ごうの内側に米粒やぬめりが残ら ないように洗い、外側のススも落とす。 (3) 飯ごうはカラーコンテナに入れ、燃 えかす（灰）は、ほうきやちりとりを使 って消火を確認してから灰置き場に捨 てる。	60	

カレーの作り方

- 1 準備 カレー鍋とふた，包丁2本，ピーラー2本，まな板2枚，おたま1個，コップ1個，しゃもじ2本，カレー皿人数分+1枚（果物を盛る皿），スプーン人数分+1本（調理用），ざる2つ，台ふき1枚，消毒用スプレー，手洗い用石けん，洗剤，スポンジ，たわし，金たわし


2 実施方法

炊き方手順	時間(分)	留意点
1 道具を全て洗う。	20	<p>〈野菜の切り方〉 野菜は，早く火が通るように切る。</p> <p>にんじん</p>  <p>皮をむいて，縦長に2回切り，薄いいちよう切りにする。</p>
2 包丁，まな板はアルコール消毒をする。		
3 野菜を洗いピーラーで皮をむき， <u>包丁でにんじんと玉ねぎは薄く，じゃがいもは小さく切る。皮はざるに入れて，ポリバケツに捨てる。</u>		
4 鍋に切った野菜を入れ，コップで水を入れる。 <u>水は，人数分+1杯入れる。</u>	10	<p>じゃがいも</p>  <p>皮をむいて，短ざく切りにした後，小さめのさいの目に切る。</p>
5 かまどにかけて，野菜を煮る。途中まぜながら，あくを取る。	35	
6 おたまでにんじんを取り，スプーンで軽く切れるか確認する。		
7 豚肉を入れて，さらに煮る。	10	
8 カレールウを入れ，焦げないように底の方から混ぜる。	5	<p>〈火の通りを確認する〉</p>  <p>おたまに，にんじんを入れてスプーンで火の通りを確認する。</p>
9 果物を切って盛りつける。		
10 出来上がったごはんにかレールウをかけ，福神漬を袋から出し，盛りつけて班ごとに食べる。	30	
11 片付け	60	<p>〈注意〉 かまどにかけた後の作業は，軍手（2枚重ね）を使い，やけどに気を付ける。</p>
(1) 残菜や果物の皮は，生ごみ用ポリバケツに捨てる。		
(2) 使った道具は，残菜やぬめりが残らないように洗う。		
(3) 道具の数を確認しながら，カラーコンテナに入れて，管理棟前や食器庫の元あった場所に返却する。		

BBQの進め方

- 1 準備 BBQコンロ, 金網, トング, 皿人数分×2 (取り皿・ご飯), 包丁2本, ピーラー2本, まな板2枚, ざる2つ, 台ふき1枚, 消毒用スプレー, 手洗い用石けん, 洗剤, スポンジ, たわし, 金たわし


2 実施方法

進め方手順	時間(分)	留意点
1 道具(金網も)を全て洗う。	20	<p><野菜の切り方> ○野菜は, 小さめに切る。 キャベツ・タマネギ・カボチャ</p>  <p>※ 生肉は, 切らない。</p> <p><注意> 金網は, 十分に冷えてから洗う。</p>
2 包丁, まな板はアルコール消毒をする。		
3 野菜を洗い, 包丁で適当な大きさ(小 さめ)に切る。 皮は水を切り, ポリバケツに捨てる。	10	
4 BBQコンロに炭を入れ火をつけ金網 をのせる。	50	
5 肉, 野菜をのせ, 焼いて食べる。		
6 片付け (1) 食べ残しの肉や野菜は, 生ごみ用ポリ バケツに捨てる。 (2) 使った道具は, 残菜やぬめりが残ら ないように洗う。 (3) 道具の数を確認しながら, カラーコ ンテナに入れて, 管理棟前や食器庫の 元あった場所に返却する。	30	

焼きそばの作り方

- 1 準備 BBQコンロ, 鉄板, トング, 皿人数分×2 (取り皿・ご飯), 包丁2本, ピーラー2本, まな板2枚, ざる2つ, 台ふき1枚, 消毒用スプレー, 手洗い用石けん, 洗剤, スポンジ, たわし, 金たわし

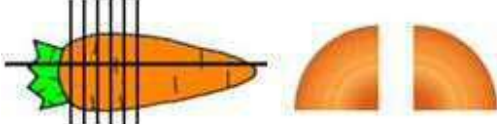
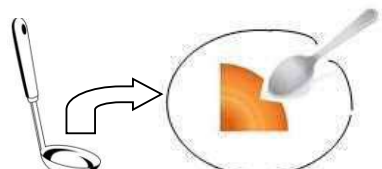
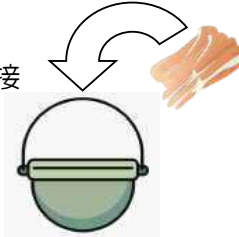
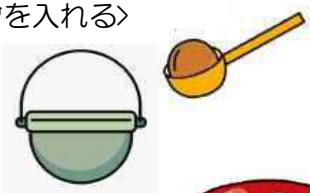

2 実施方法

進め方手順	時間(分)	留意点
1 道具(金網も)を全て洗う。	20	<p><野菜の切り方> 野菜は, 小さめに切る。 タマネギ・キャベツ・にんじん</p>  <p>※ 生肉は, 切らない。</p> <p><注意> 鉄板は, 十分に冷えてから洗う。</p>
2 包丁, まな板はアルコール消毒をする。		
3 野菜を洗い, 包丁で適当な大きさ(小 さめ)に切る。 皮は水を切り, ポリバケツに捨てる。		
4 BBQコンロに炭を入れ火をつけ, 鉄 板をのせて温める。		
5 油をひき, 肉・野菜を炒める。	10	
6 麺を入れ, ほぐしながら炒める。		
7 焼きそばソースを入れてよく混ぜ, で きあがり。	5 5	
8 片付け (1) 食べ残しや野菜は, 生ごみ用ポリバ ケツに捨てる。 (2) 使った道具は, 残菜やぬめりが残ら ないように洗う。 (3) 道具の数を確認しながら, カラーコ ンテナに入れて, 管理棟前や食器庫の 元あった場所に返却する。	5 30	

豚汁の作り方

- 1 準備 カレー鍋・ふた、包丁2本、ピーラー2本、まな板2枚、おたま1個、コップ1個、しゃもじ2本、カレー皿人数分+1枚（果物を盛る皿）、豚汁用お椀人数分、割箸（レストランから）、スプーン人数分+1本（調理用）、ざる2つ、台ふき1枚、消毒用スプレー、手洗い用石けん、洗剤、スポンジ、たわし、金たわし

2 実施方法

炊き方手順	時間(分)	留意点
1 道具を全て洗う。	20	<p>〈野菜の切り方〉 野菜は、早く火がとおるよう小さめに切る。</p>
2 包丁、まな板はアルコール消毒をする。		<p>にんじん・タマネギ等</p>
3 野菜を洗いピーラーで皮をむき、包丁で切る。小さめに切る方が火のとおりが早い。皮は水を切り、ポリバケツに捨てる。		 <p>皮をむいて、縦長に2回切り、薄いいちょう切りにする。</p>
4 鍋に切った野菜やその他の具材を入れ、コップで水を人数分入れる。	10	<p>〈火の通りを確認する〉</p>
5 かまどにかけて、野菜を煮る。途中まぜながら、あくを取る。	35	 <p>おたまに、にんじんをとり、スプーンで火の通りを確認する。</p>
6 火がとおっているか確認する。おたまで大きめの野菜を取り、スプーンで切るなどするとよい。	10	<p>〈豚肉を入れる〉 豚肉は、切らずに直接入れる。</p>
7 野菜に火がとおったら、豚肉を入れて、さらに煮る。	5	
8 豚肉に火がとおったら、味噌を入れる。お玉にみそを入れ、溶きながら入れると良い。	30	<p>〈味噌を入れる〉</p> 
9 味見をして、濃いときは水を加える。	60	
10 片付け		<p>〈注意〉</p>
(1) 残菜は、生ごみ用ポリバケツに捨てる。		かまどにかけて後の作業は、軍手（2枚重ね）を使い、やけどに気を付ける
(2) 使った道具は、残菜やぬめりが残らないように洗う。		
(3) 道具の数を確認しながら、カラーコンテナに入れて、管理棟前や食器庫の元あった場所に返却する。		