

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

- ・ 団体で準備するもの：着火ライター、新聞紙、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、ゴミ袋

※ 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） ※洋食は、約1時間

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（豚肉200g 1,000円、牛肉200g+豚肉100g 1,200円）
※ 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。
※ 木炭（3kg）1箱 600円

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	係分担
2 係の分担を確認する。 ※ 事前に決めておく。	5	〈ごはん係〉2～3人 食材を取りに行く。洗米・水の計量。
3 係ごとに準備・調理をする。	75	〈かまど係〉2人 小薪割りをする。かまどの準備をする。薪を組む。火加減をみる。
4 班ごとに食事をする。	30	〈カレー係〉2～3人 道具を管理棟前と食器庫から取る。 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	後片付け ・ 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。		

※ 生ゴミはポリバケツにまとめてコンポストに捨てる。

※ 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。

小薪割り体験

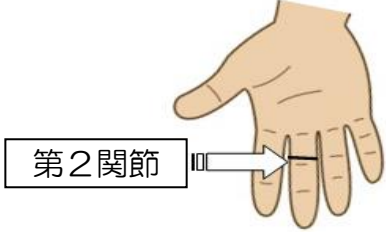


- 1 準備 薪缶（1班に1缶），小なた，かなづち，のこぎり
 2 実施方法

小薪割りの手順	時間(分)	留意点
<p>1 かまど係は，道具（薪缶・小なた・かなづち・のこぎり）を準備して炊飯棟に集まる。</p> 	5	<p>★1 <u>割りやすい薪の選び方</u> <u>節がない薪を選ぶ！</u></p> 
<p>2 薪缶の中から，小薪割りをするまきを1本選ぶ。（★1 選び方）</p>	2	<p>★2 <u>木目を見方</u></p>
<p>3 のこぎりを使って薪を半分に切る</p> 	5	<p>のこぎりで切った断面を見ると木目（線）が入っている。線の向きに合わせてなたを置くと<u>少ない力で割ることができる！</u></p> 
<p>4 薪を立てて木目の向きに合わせてなたを置き，なたをかなづちでたたく。（★2 木目の見方・★3 安全対策）</p>	10	<p>★3 <u>小薪割りの安全対策</u></p>
		<p>① <u>なたを持つ手は軍手をつけない。</u> ② <u>なたは振りかぶらない。</u> ③ <u>刃物をあつかうので周りのひとは近づかない。</u></p>
<p>5 もう一方の薪も同じように割り，細い薪ができたなら完成。</p>		

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

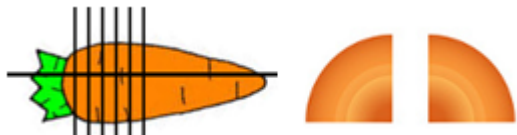
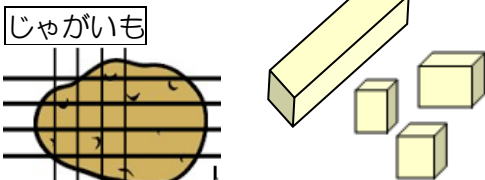

2 実施方法

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<u>少し多めに</u>水を入れる。</p>  <p>第2関節</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。		
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。	30	<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>  <p>太薪 小薪 新聞紙</p>
<p>〈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。</p>		
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。	10	
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。	30	
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。	60	
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。生ゴミはポリバケツにまとめてコンポストに捨てる。 (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。		

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、薄いちょうちん切りにする。</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。</u> 皮はざるに入れて、ポリバケツに捨てる。		
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、小さなさいの目に切る。</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 <u>にんじん</u> 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	<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>
8 カレールーを入れ、焦げないように底の方から混ぜる。	5	
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ーをかけ、福神漬けを袋から出し、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) 生ゴミはポリバケツにまとめてコンポストに捨てる。		
(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、鉄板、金網、飯ごう2、しゃもじ2、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) 生ゴミはポリバケツにまとめてコンポストに捨てる。 (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	

※ご飯の炊飯もあります。（p30-4参照）

焼きそばの作り方

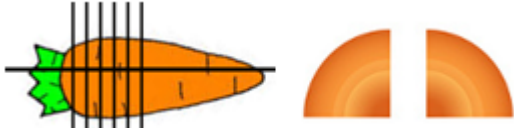
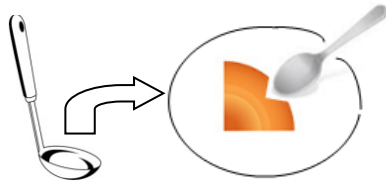
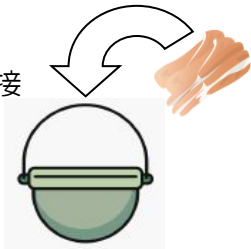


- 1 準備 BBQコンロ、鉄板、トング、皿人数分×2（取り皿・ご飯）、包丁2本、ピーラー2本、まな板2枚、ざる2つ、台ふき1枚、消毒用スプレー、手洗い用石けん、洗剤、スポンジ、たわし、金たわし
- 2 実施方法

進め方手順	時間(分)	留意点
1 道具（金網、鉄板も）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。	10	
4 BBQコンロに炭を入れ火をつけ、鉄板をのせて温める。	5	
5 油をひき、肉・野菜を炒める。	5	
6 麺を入れ、ほぐしながら炒める。	5	
7 焼きそばソースを入れてよく混ぜ、できあがり。	5	
8 片付け (1) 生ゴミはポリバケツにまとめてコンポストに捨てる。 (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	

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> <p>にんじん・タマネギ等</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、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。		
4 鍋に切った野菜やその他の具材を入れ、水は、どんぶり（7分目）×人数分を入れる。顆粒だしは、袋の半分を目安に入れる。	10	<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> <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	
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。		
7 野菜に火がとおったら、豚肉を入れて、さらに煮る。	10	<p>〈豚肉を入れる〉 豚肉は、切らずに直接入れる。</p> 
8 豚肉に火がとおったら、味噌を入れる。味噌の量は、袋の分量を目安にする。お玉にみそを入れ、溶きながら入れると良い。	5	
9 味見をして、濃いときは水を加える。薄いときは、味噌を少しずつ足す。	30	<p>〈味噌を入れる〉</p> 
10 片付け (1) 生ゴミはポリバケツにまとめてコンポストに捨てる。 (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。 (4) かまどに残った灰は、燃やし尽くした後、ほうきやちりとりを使って灰捨て場に捨てる。	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>