

11 野外炊事		～缶かまどで薪を燃やし、調理する～	
主なねらい ◎生活体験を深める ◎友とのきずなを強める		適 期	通年
		所要時間	4～5時間
		対 象	小学校中学年～
準備物	個 人	学 校・団 体	自 然 の 家
	はし(スプーン) 軍手 その他必要な物	マッチ、ふきん、金たわし、 スポンジ、たわし(ナイロンたわし) (さいばし)、 たきつけ用紙(新聞紙数日分等) その他炊事に必要な道具関係 ゴミ袋(食堂でも購入可) 【食堂注文】 薪(1箱670円)、食材	手袋、なた、缶かまどセット、 火ばさみ、鉄棒 かごセット(お玉、はんがい、 まな板、ボール、ザル、包丁、 皿、どんぶり) ずんどう鍋、鉄鍋(ご飯用)、 鉄板、やかん等 革手袋
・食材や薪などを受け取り、数量などの確認をしましょう。 ・食材料は、8人分で1セットです。4人分の HALF セットもあります。 ※よく持ち物に忘れ物があります。しっかり確認してください。			

1 炊事

(1) 炊事前の準備

- ・炊事場所を決めます。(炊飯棟のかまどを使う、または、炊飯棟の外で行う)
耐火レンガを下に置かないと熱でアスファルトがとけることがあります。
(アスファルトやコンクリートの上で行う場合は、必ず耐火レンガ(2～3個)を使用してください。アスファルトがとけてしまいます。また、林の中や芝の上は火災の危険があるので、かまどを設置しないでください。)
- ・食材料を洗ったり、切ったりします。ご飯を炊くときは、米を最初にといだ方が米に水分をふくませるためいいでしょう。
- ・ごみや残った食材を排水管の中に流さないように、ざるを使いゴミを集め、水分をよく切ってゴミ袋に入れましょう。
- ・班ごとにゴミ袋を用意しておくと、後片付けがスムーズになります。

(2) かまどの準備

- ・準備が終わったら、かまどに火を入れます。薪を細かくするには「なた」を使いますが、危ないので指導者の指示にしたがいましょう。(薪を持つ手に軍手と革手袋をする)
- ・かわいたスギの葉もよく燃えるので、たきつけに使えます。
[紙→細い木(スギ葉)→太い木を空気が入るように組む]
- ・缶かまど1つで、先に主食(米)、次に副食の煮炊きをします。
- ・鉄鍋やずんどう鍋を火からおろすときには、必ず軍手、革手袋を使いましょう。

(3) ご飯の炊き上がり

- ・吹きこぼれがなくなったらほぼ炊き上がりです。一度火からおろし、ふたを取って中を見ます。水がほとんどなかったら、はしかスプーンで味見します。芯がなかったら、再び蓋をして、そのままむらします。シンがあったら、少し水を足し（カップ1～2杯）、また火にかけ、芯がなくなるまで繰り返します。

2 食事の時に

- ・鉄鍋のご飯を分け終わったら、そのままにしないで水を入れておきましょう。ご飯粒が取れやすく洗いやすくなります。
- ・残飯は、よく水分を切ってゴミ袋の中に入れてください。

3 後片付け

【炊事用具関係】

- ・鉄鍋やずんどう鍋の中をきれいにし、外側の黒くなったすすも指につかなくなるまで洗い落とします。（スポンジと金たわしの両方を使い分けて洗うとよいです）
- ・ざるをうまく使って残飯を処理しましょう。残飯を流すと、排水管がつまる原因になります。集めた残飯は、よく水分を切ってゴミ袋に入れてください。
- ・皿やどんぶりなどをきれいに洗います。（柔らかいスポンジを使用してください。）
- ・ふきんで水気をふきとり、炊飯棟に表示してあるかごセットの基本の数に合わせて、かごの中に元どおりにおさめます。
- ・基本セット以外に使ったずんどう鍋・鉄板・フライ返しなどがあれば、元の場所に戻してください。
- ・団体の指導者は基本セットの点検をし、きれいなものを炊事用具収納庫の決められた場所へ返してください。

【缶かまど】

- ・かまどの燃え残りや灰は、灰捨て場へ捨ててください。（消火を確認してください。）
- ・指導者の点検を受けて、鉄棒・火ばさみとともに元の場所へ返します。

【炊飯棟や炊事に使用した場所の片づけ】

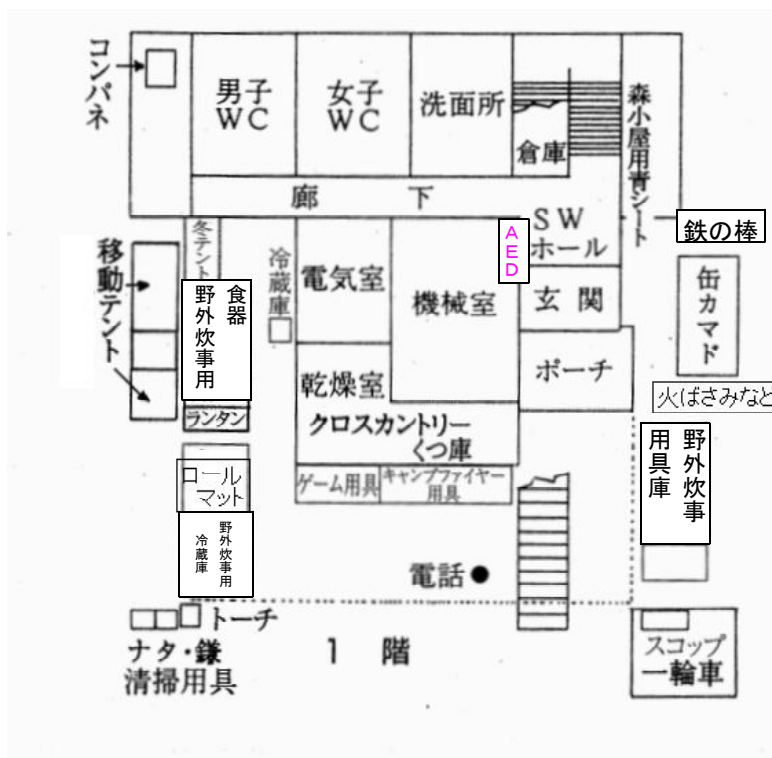
- ・燃えるゴミ（生ゴミ、プラスチック類を含む）は、まとめて半透明の袋に入れ、職員駐車場奥にあるごみ置き場（ドアの中）まで運んでください。
- ・缶は洗剤できれいに洗った後、袋に入れ、ごみ置き場まで運び、所定の場所に置いてください。
- ・洗剤を元の場所（不動棟）へ戻します。
- ・流し台や調理台の上をきれいにしましょう。
- ・炊飯棟の床を、水を流しながらきれいにしましょう。清掃用具はロッカーの中にあります。
- ・薪が入っていた箱は、つぶしてごみ置き場へ、所定の場所に置いてください。ひもは燃えるゴミです。
- ・周囲のごみも拾って、ごみ置き場へもっていきましょう。
- ・指導者は、使った場所、道具など点検表を使って点検してください。

4 点検

※点検は、団体の指導者が実施してください。

- ・基本セットの数とよごれの点検。
- ・メニュー食器の数とよごれの点検。
- ・ずんどう鍋の中、外側のよごれの点検。
- ・缶かまどと鉄棒の点検。
- ・炊飯棟の流し台、床、炊事に使用した場所の点検。
- ・鉄鍋の中、外側のよごれ、まな板のよごれの点検。

5 不動棟（炊事用具関係・トイレ）



- ・不動棟内は、靴を脱いでください。
- ・野外炊事が終わったら、不動棟内外の清掃美化に心がけてください。
- ・第一炊飯棟の西側に屋外トイレがあります。

野外炊事 用具庫の中

- ・ずんどう鍋 ・鉄板
- ・フライパン ・スプーン
- ・やかん ・計量カップ
- ・ソロ炊飯鍋 ・湯飲み
- ・子ども用包丁
- ・その他（予備品等）

※ご飯を炊く鉄鍋と蓋は、第1炊飯棟・第2炊飯棟に置いてあります。使い終わったら、元の場所に戻してください。

6 野外炊飯棟

(1) かまど数

- ・第1炊飯棟・・・50基
- ・第2炊飯棟・・・20基（置いてある耐熱レンガ利用での缶かまど使用数です。）

(2) 流し台の水道蛇口数

- ・第1炊飯棟・・・30個
- ・第2炊飯棟・・・20個

(3) その他

- ・次の団体が気持ちよく使えるように、きれいに清掃しましょう。

7 野外炊事の可能な場所・・・(指導者の方へ)

(1) 共通事項

- ◎事前打合せで場所や方法について十分に自然の家職員と話し合い、実施の際にも人身への危険や火災、自然破壊、美観を損なうことがないように配慮してください。
- ◎ゴミの始末をいい加減にするとカラスやサル等の野生動物に影響を与え、また逆に野生動物によりキャンプなどの活動に支障が出ますので、細心の注意を払って片づけてください。

(2) 野外炊飯棟以外での炊事の可能な場所 (晴れている場合)

- ①缶かまどを使う場合
 - ・第1・第2炊飯棟周辺
(耐火煉瓦使用 林の中は厳禁)
- ②缶かまどを使わない場合
 - ・第2炊飯棟そばの人工河原

(3) 雨天の場合の野外炊事可能な場所

- ・第1炊飯棟常設かまど、軒先
- ・第2炊飯棟(缶かまど使用)



8 食材料と炊事用具の受け取り等について・・・(指導者の方へ)

- ・入所時の打ち合わせ会の時に、自然の家職員から団体指導者への食材料の受け渡し時刻を確認させていただきます。
- ・当日、受け渡し時刻に不動棟前に来てください。職員が食材料と炊事用具について団体指導者に説明し、受け渡しを行います。
- ・入所時に「野外炊事カード(チェック用)」を渡しますので、活動終了後事務室に提出してください。
- ・食材料は、不動棟の冷蔵庫に保管しています。(冬期は直接食堂に取りに行ってください)
- ・食材料が入ったかごに団体名が記入してあります。他団体の食材料と間違っていないか確認してください。また、野外炊事を複数回実施する場合は、メニューと食材料の間違いないように注意してください。(不動棟の大型冷蔵庫は鍵がかかっています。職員の受け渡しが必要)
- ・食材料が入っていたかごは、不動棟下の倉庫に片付けてください。
- ・炊メニューカードの「受取人数」を参考にして、能率的な方法を考えて実際の貸し出しを行ってください。
- ・事前打合せで来所された際に、用具や活動場所の確認等を行い、できる限り指導者が一度炊事を体験しておくことをおすすめします。

※代表的なメニュー（カレーライス）を紹介します。それ以外のメニューについては、ホームページに載せてありますので、そちらを参照してください。

野外炊事カード（食材料・炊事用具）

カ レ - ラ イ ス					
<p>調理のコツ</p> <p>1 ご飯の炊き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米は、鉄なべにあけて水でとぎます。強くとぐと米が割れるので注意します。 ・鉄なべに入れる水の量は、米の表面から3～4 cm位にします。 ・吹きこぼれがなくなったらほぼ炊き上がりです。 <p>※むらしたご飯は、皿に盛り付けます。</p> <p>2 カレーの作り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ずんどう鍋に水をどんぶりで2杯ほど入れます。（水は少なめに。後で足すことができます） ・ジャガイモ、ニンジン、タマネギを入れて煮ます。（小さめに切るとスピードUP!） ・野菜が煮えたら、肉を入れて煮ます。 ・肉のアクが出るので、おたまですくい取ります。 ・カレールーを入れ、完全にとけたらできあがりです。 		必要な食材料と用具	数 量	受取人数	
	食	買い物かごに取ります。			
		・米	1袋		
	材	・豚肉	1袋		
		・ジャガイモ	3～4こ		
	料	・ニンジン	2本		
・タマネギ		3～4こ			
炊	・カレー粉	1箱	1		
	・パック漬物(8)	1袋			
事	・ミニジュース(8本)	1袋			
	・皿	8			
用	・ボール	1			
	・ざる	1			
具	・ほうちょう	2	1		
	・しゃもじ	1			
ト	・おたま	1			
	・まな板	1			
セ	・どんぶり	8			
	1	缶かまど・鉄棒・火ばさみ	1セット	1	
ッ	2	まき	1箱	1	
	3	洗剤(2~3班で)	1本	1	
ト	4	ずんどう鍋	1	1	
	5	鉄なべ	1	1	
	6				

※食材の数量は、大きさによって変更されている場合があります。