

14 缶オーブンでピザづくり

～缶かまどで簡単オーブン～

要：事前体験

主なねらい ◎自分たちの力で作り出す喜びを味わう ◎野外体験の様々な楽しみ方を知る	適 期	通年
	所要時間	3時間
	対 象	小学校高学年～
準備物	学校・団体 マッチ、たき付け新聞紙や牛乳パック、 金たわし、スポンジ、ゴミ袋 基本セット【食堂注文】 (強力粉1kg、砂糖、ドライイースト、 塩、マーガリン、具材)	自然の家 炊事セット；班1、計量カップ、計量スプーン、ピザ用カッター、温め用ボール、 のし棒、トレイ 缶オーブン、革手袋、(寒い季節は湯煎用の電気ポット)



※ドライイーストなどは、小袋や箱単位で渡します。
※サララップ、クッキングシート含む



自然の家の貸出用具

1kgの粉を 強力粉300g (カップ2.5)、砂糖 (小さじ2)、塩5g (小さじ1)
 300gずつ ドライイースト6g (大きじすりきり1)、マーガリン15g (2袋)、水200g、
 3つのボール (具材) シーチキン缶、ウインナー、野菜など、ピザソース200g 1本
 に入れ、3つ ピザ用チーズ (250～300g：1袋)、マヨネーズ
 の生地を作る

1 【作り方】 ① 写真の量を目安に量ります。



砂糖 小さじ2



ドライイースト
大きじすり切り1



塩 小さじ1



②材料をボールにあわせて、こねる。(15分)

- ・ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、マーガリン、水を入れ、手につかなくなるまで、こねる。
- ・粉が100g程あまるので調整用や打ち粉に使用します。

③ボールで生地がまとまったら、まな板(のし台)の上で、V字の2方向によく生地をたたみ込むようにしてこねたり、生地をたたきつけたりする。(10分ぐらい100回を目標に)

④生地をこね終わった後、ボールに入れてラップをかける。(こね上がったかは、生地の真ん中を指でどんだんのぼして反対側透ける程の膜になれば完成。膜が出来なくても、時間が来たら次の行程に移る。味にそんなに差は現れません。)

⑤常温またはお湯(約40度)の入ったボールにボールを浮かべ、約2倍ぐらいふくれるまで発酵させる。(約20分~30分)



約2倍にふくらむ。



こぶしで10回ぐらい
押さえガス抜きをする。



300gの生地を包丁
で2等分にする。



1/2の生地を薄くトレイの
大きさに合わせ広く伸ばす長
方形でも丸くてもよい。



トレイにクッキングシートを
ひき 生地をのせる。ピザソ
ースをぬり、広げる。



こんなトレイが6枚で
きます。



革手袋を使い、予熱し
た缶オーブンに入れる。



缶オーブンは、トレイ
が2段に入るようにな
っている。



缶オーブンの上にも写
真のように火を燃やす。
缶かまどを上にもせ、
火を燃やすのもよい。



7分ぐらいいたら、下の段
のトレイを取り出し、トン
グで生地を持ち上げ、裏がき
つ ね色に焦げ目が付いていたら
上の段と入れかえる。



おいしそうに仕上がり
ました。ピザカッター
で切って熱いうちに食
べよう。

*ふたを外すときや天板を出し入れする時は、軍手に革手袋を
してヤケドをしないようにする。

*この活動は、エコスクール館ワーキングルームで生地を作り、
ワーキングルームのガス台を使っても行うことができます。

