

10 野外炊事		～缶かまどで薪を燃やし、調理する～	
<b>主なねらい</b> ◎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）、軍手 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、洗剤（食堂でも購入可） <b>【食堂注文】</b> 薪（1箱670円）、食材	なた、缶かまどセット、火ばさ み、火渡し棒（鉄棒） かごセット（お玉、しゃもじ、 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）（木蓋）、 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人分のハーフセットもあります。） （8人分×〇セット + 4人分×1セットといった注文方法になります。） <b>※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。</b>			

## 1 炊事

### (1) 炊事前の準備

- ・炊事場所を決めます。（炊事棟のかまど《中に缶かまどが収まります》を使う、または、炊事棟の外で行う。）
- ・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(2～4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。
- ・鍋の外周りに洗剤を塗っておくと、洗う時にすすが落ちやすくなります。
- ・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よいでしょう。
- ・ゴミ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着用）
- ・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。芯があったら、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みましょう。

## 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、炊事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納めます。
- ・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、きれいになった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。灰捨て場で消えていない場合は、水をかけて消火してください。）
- ・指導者の点検を受けて、火渡棒（鉄棒）・火ばさみとともに元の場所へ返します。

### 【炊事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。（ごみ袋には団体名をマジックで記名してください。）
- ・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。
- ・流し台や調理台の上をきれいにしましょう。
- ・炊事棟の床を、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にもって行ってください。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。

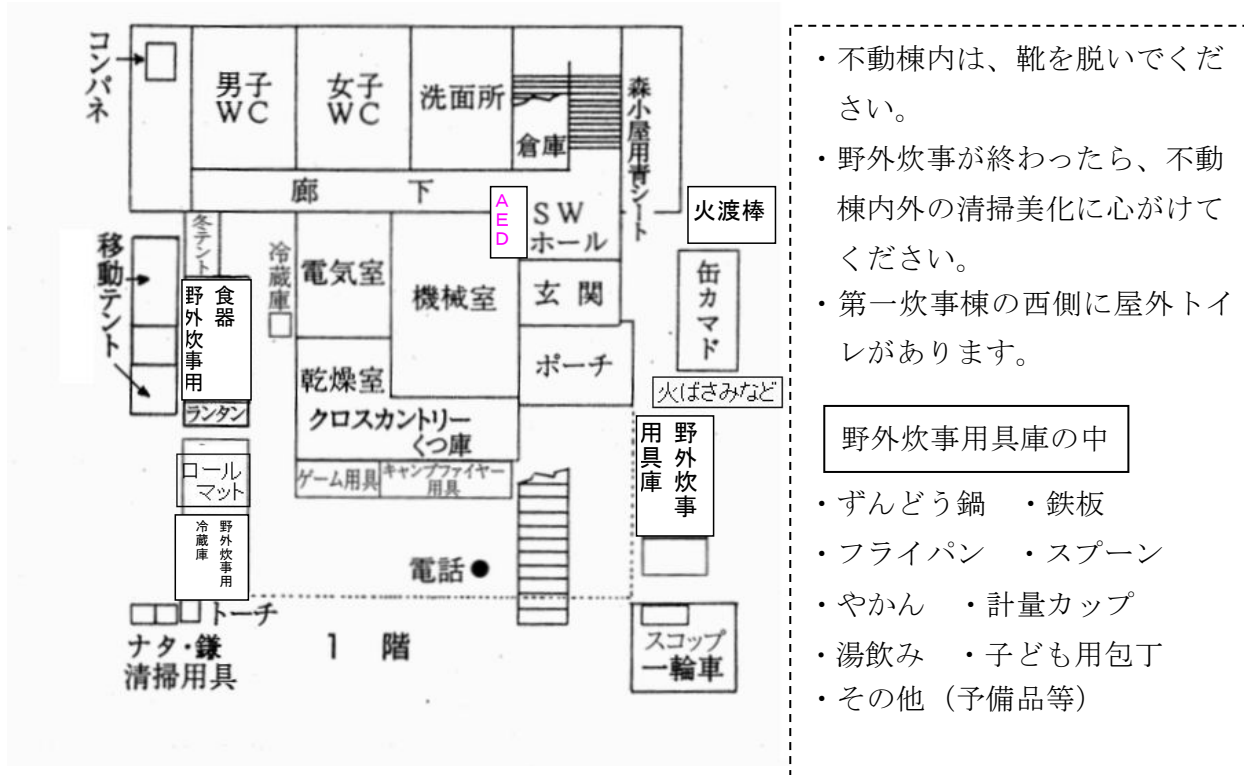
- ・指導者は、使った場所、道具など点検表を使って点検してください。

#### 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。
- ・炊事棟の流し台、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）



※ご飯を炊く鉄鍋と蓋は、第1炊事棟・第2炊事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 野外炊事棟

##### (1) かまど数

- ・第1炊事棟・・・50基
- ・第2炊事棟・・・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炊事棟・・・30個
- ・第2炊事棟・・・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付けてください。

### (2) 野外炊事棟以外で炊事の可能な場所

#### (晴れている場合)

- ①缶かまどを使う場合
  - ・第1・第2炊事棟周辺  
(耐火煉瓦使用 林の中、芝生の上は厳禁)
- ②缶かまどを使わない場合
  - ・第2炊事棟そばの人工河原



缶かまどの下 耐火煉瓦

### (3) 雨天の場合の野外炊事が可能な場所

- ・第1炊事常設かまど、軒先
- ・第2炊事棟（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、直接食堂で受け渡し）
- ・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。
- ・炊事メニューカードの「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など、必ず用具や活動場所の確認等、下見を行ってください。また、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、別途ご説明します。

野外炊事カード（食材料・炊事用具）

カレーライス																												
調理のコツ	必要な食材料と用具		数量	受取人数																								
	<p>1 ご飯の炊き方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米は、鉄なべにあけて水でとぎます。強くとくと米が割れるので注意します。</li> <li>・鉄なべに入れる水の量は、米の表面から3～4cm位にします。</li> <li>・吹きこぼれがなくなったらほぼ炊き上がりです。</li> </ul> <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"> <li>・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）</li> <li>・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！）</li> <li>・野菜が煮えたら、肉を入れて煮ます。</li> <li>・肉のアクが出るので、おたまですくい取ります。</li> <li>・カレールーを入れ、完全にとけたら出来上がりです。</li> </ul>	食材料	<p>買い物かごに取ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 1袋</li> <li>・豚肉 1袋</li> <li>・ジャガイモ 3～4こ</li> <li>・ニンジン 2本</li> <li>・タマネギ 3～4こ</li> <li>・カレールー 1箱</li> <li>・パック漬物 1袋</li> <li>・ミニジュース(8) 1袋</li> </ul>		1																							
			炊事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皿 8</li> <li>・ボール 1</li> <li>・ざる 1</li> <li>・ほうちょう 2</li> <li>・しゃもじ 1</li> <li>・おたま 1</li> <li>・まな板 1</li> <li>・どんぶり 8</li> </ul>		1																						
用具		<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>缶かまど・鉄棒・火ばさみ</td> <td>1セット</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>まき</td> <td>1箱</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>ずんどう鍋</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>鉄鍋</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	缶かまど・鉄棒・火ばさみ	1セット	1	2	まき	1箱	1	3	ずんどう鍋	1	1	4	鉄鍋	1	1	5				6					
1	缶かまど・鉄棒・火ばさみ	1セット	1																									
2	まき	1箱	1																									
3	ずんどう鍋	1	1																									
4	鉄鍋	1	1																									
5																												
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。