

野外炊事 引率責任者の方へ

- 1 火や刃物を扱いますので、参加者（特に子ども）への安全指導を行ってください。
【やけど防止について】
 - 滑り止めの付いていない軍手を二枚重ね以上にし、羽釜や鍋を持つ。羽釜や鍋の移動は、団体引率者及び担当職員が行う。その際、濡れた軍手やタオルは、熱伝導率が高いので使用させない。【刃物等でのけが防止について】
 - 包丁，ピーラー，さいばしは安全面から必ずバットに入れて持ち運ぶようにする。
 - 使用前，使用中，使用後の数の確認を確実に行う。
- 2 食材や道具等の衛生面・安全面には十分に注意しておりますが，万が一，食材や道具等の不具合や不明の点があった場合は，その旨担当職員までお伝えください。
【食物アレルギーについて】
 - 食物アレルギー対象者の食材は，別袋に入れてある。
- 3 山火事防止のため，多目的ライターや火の取り扱いには御注意ください。
- 4 周囲の森は大変深くなっております。スズメバチやマムシ等の被害も考えられますので，子どもの行動の管理には十分気を付けてください。
- 5 後片付けの際には，必ず引率者を1名以上食器庫に配置し，道具の洗い具合のチェック，指定された道具や食器の数が揃っているかどうかの確認をしてください。
- 6 生ゴミ，燃やせるゴミは，バケツで集めた後，それぞれ指定された場所で処理してください。
- 7 皿等の破損があった場合は，担当職員へ届け出てください。
- 8 後片付けが終了した時点で，担当職員へ連絡してください。

※ キャンプ場内禁煙

野外炊事



1 野外炊事とは

野外炊事には、ふだん体験できない苦労や楽しさがある。家庭ではスイッチひとつで炊けるご飯も、野外炊事の場合、火おこしや火力の調整など、多くの努力や工夫が必要になる。しかし、グループで協力しながら創意工夫してできあがった食事は、満足感・充実感を十分に得ることができる。

2 わらい

野外炊事における火のおこし方や調理などの活動を通して、協力して食事を作る楽しさやありがたさ、大切さに気付かせる。

- (1) 野外で行う炊事活動に関心をもたせ、準備から後片付けまで協力して楽しく取り組ませる。
- (2) 野外での効率的な炊事の仕方について、友達と創意工夫しながら活動できるようにさせる。
- (3) 調理の手順に従って、安全に気を付け、炊事道具を使えるようにさせる。
- (4) 野外炊事を通して、食の安全や衛生、食事のありがたさ等について理解させる。

3 対象と人数

小学5年生以上（1グループ 8～15人 合計310人まで）

4 所要時間

3時間30分（オリエンテーション・準備・調理・後片付け）

5 研修センターにおける野外炊事のメニューと価格

メニュー		小学生以下	中学生以上
朝食	和食（ご飯・みそ汁・のり・卵焼き・果物・ヨーグルト）	400円	410円
	洋食（コッパン、ウインナー、ケチャップ、ゼリー、オレンジジュース又は牛乳）	400円	410円
カレーライス（果物・牛乳付き）		510円	520円
炊き込みご飯・豚汁（果物付き）		620円	630円
バーベキュー（ご飯・果物付き）		920円	

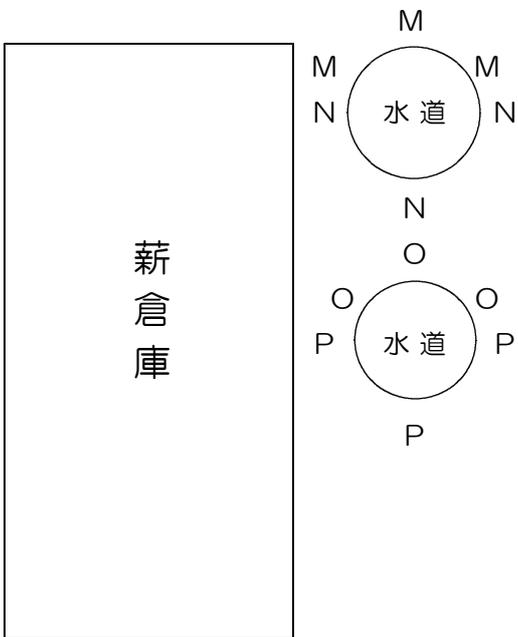
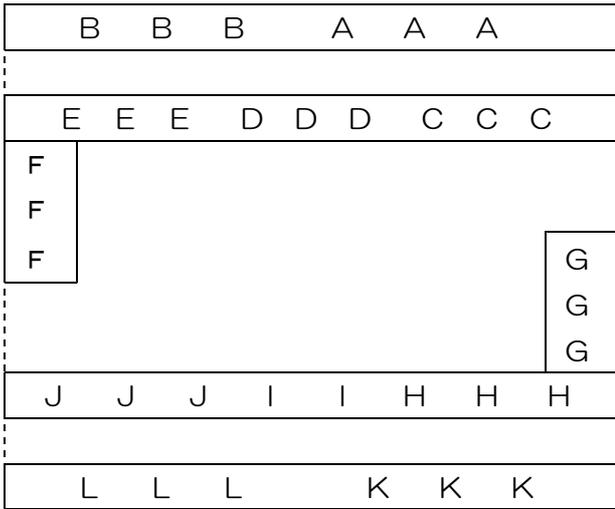
野外炊事における指導事項（引率者用）

* 野外炊事をされる団体の引率者の方々は、以下の事項を研修生に御指導ください。

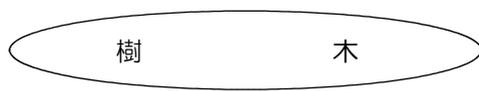
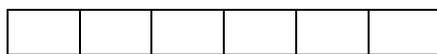
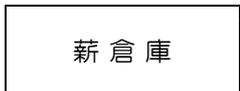
	指 導 事 項
準 備	1 服装，帽子，軍手（滑り止めの付いていないもの）をそれぞれ準備させる。 2 研修生の係分担（食材係，食器係，かまど係）を決める。 ・ 係分担は，できるだけ同数が望ましい。
炊 事 中	* 各係につき1名ずつ指導に付く。但し，指導者が多数の場合は，複数名ずつ付き，少数の場合は，重複して指導に当たる。 1 食器係（引率者1名） <ul style="list-style-type: none"> 調理用コンテナ（黄色ケース）の受け取り…カードで調理器具と数の確認 羽釜の受け取り 食器かごの受け取り…カレー皿12枚，みそ汁椀12枚，スプーン12本の確認 包丁，ピーラー，さいばし，しゃもじ，洗剤類，たわし類，スポンジ等の受け取り （包丁，ピーラー，さいばしは安全面から必ずバットに入れて持ち運ぶようにする。） 調理器具の洗浄と消毒 食事サイトに食事テーブル（2～3枚）の準備と食事テーブルの台ふき 2 食材係（引率者1名） <ul style="list-style-type: none"> 食材とごみ袋の受け取り…食堂へ ※ ゴミ袋はセンター職員が回収する。 食材の調理指導及び安全指導 3 かまど係（引率者1名） <ul style="list-style-type: none"> 薪の配布（必要な分だけ配布→使用の目安は缶一つ分） 多目的ライター，牛乳パック，火ばさみの受け取り 羽釜を使った炊飯指導及び安全指導 <やけど防止の対応> <u>注：羽釜や鍋の移動は引率者が行う。その際は滑り止めの付いていない軍手を二枚重ね以上にし，羽釜や鍋を持つ。なお，濡れた軍手やタオルは，熱伝導率が高いので使用させない。</u>
後片づけ	1 食器係（引率者1名）…食器庫での確認作業 <ul style="list-style-type: none"> 調理用器具の洗浄 調理用コンテナの返却…カードで調理器具と数の確認 食器かごの返却…カレー皿12枚，みそ汁椀12枚，スプーン12本を確認し，乾燥庫へ収納。カレー皿にカレーがついていないか確認，食器はふせて返却 羽釜とふたの確認…羽釜の内側やふたにぬるぬるした箇所がないか，羽釜の外側に黒いすすがついていないか，確認 食事テーブルの台ふき，返却 2 食材係（引率者1名） <ul style="list-style-type: none"> 炊飯棟の流しの排水溝の残飯確認 残飯処理…残飯を生ゴミ袋に入れて食堂に運搬 3 かまど係（引率者1名）…炊飯棟での確認作業 <ul style="list-style-type: none"> 使わなかった薪の返却…薪倉庫へ返却 多目的ライター，火ばさみの返却 灰の始末…一輪車にまとめて入れて，水で消火し，第1キャンプ研修棟裏の灰捨て場へ運搬 かまどの清掃

【水道・かまど・調理場】割当表

第1炊飯棟



第3炊飯棟



食事テーブル

食事テーブル

食事サイト(1~20)

食事テーブル

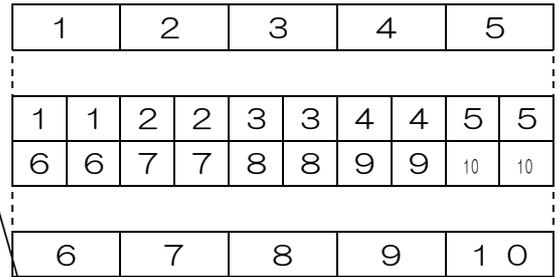
食事テーブル

食事テーブル



● 外灯

第2炊飯棟



通路



道具をそろえよう！（食器係）

道具は作るメニューによってちがうので、自分たちの必要なものをそろえよう。

1 コンテナを取り、道具をそろえる。

- ・ 自分たちのコンテナ番号を確認する。
- ・ 食器（さら・おわん・スプーン）はカゴごと（12枚）すべて持っていく。
- ・ ほうちょう・さいばしなど必要なものをそろえる。
- ・ ほうちょう・ピーラー等は必ずバットの中に入れて持ち運ぶ。

コンテナに入っているもの

- まないた②
- なべ（ふた付き）①
- ポール①
- ザル②
- 玉しゃくし①
- バット①

その他の調理用具（グループごとにそろえます。）

- ほうちょう②
- ピーラー②
- はがま①
- しゃもじ①
- さいばし①
- 金たわし①
- たわし①
- スポンジ②
- 手洗いせっけん①
- アルコールスプレー（消毒用）①
- 食器用洗剤
- はし
- スプーン
- さら・おわん（食器保管庫内にそれぞれ12枚にそろえてあります。）

2 食器を洗い、消毒する。

- ・ 食事テーブルの準備をする。
（食器庫の前のコンパネを1グループ2～3枚持っていく。）
- ・ 使う食器・道具を確認して洗い、アルコール消毒液をかける。
- ・ 洗い終わったさら・おわん等を食事テーブルに持っていく。

3 後片付けをする。

- ・ 持ってきた道具はすべて洗う。
- ・ はがま、鍋は使う前のようにまで洗う。
（表面…さわってススが付かない。 中…さわってヌルヌルしない。）
- ・ 洗い終わったら指導者にチェックしてもらう。
- ・ 道具は必ず元にあった場所へ返す。

チェックを受ける前に…もう一度たしかめよう！！

- ☆ コンテナの中身はそろっていますか？
- ☆ 食器の数はそろえてありますか？（それぞれ12枚）
- ☆ 使った道具はきれいに洗ってありますか？
（ごはんつぶ・すすが付いていませんか？）

食材をそろえよう！（食材係）

野外炊事は食品の管理が大切です。屋外に放置しておく、野生動物にねらわれたり、食中毒が発生したりするので、冷蔵庫に入れるなどの対策をとり、管理しましょう。

1 食堂に食材を取りに行く。

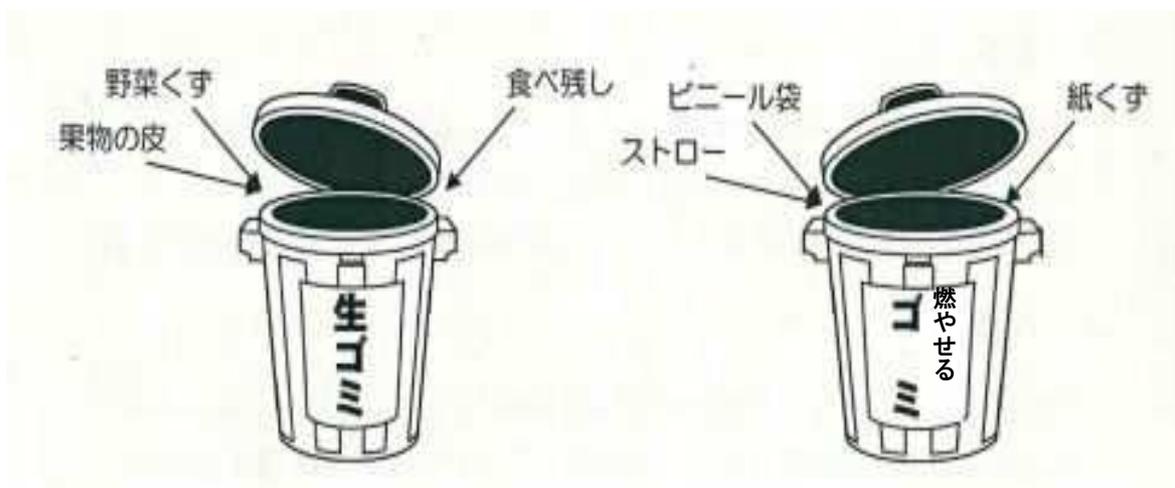
- ・ グループの人数を確認して、人数の数字が書いてある食材コンテナを取る。受け取る時は、必ず引率者が立ち会う。
- ・ 肉、牛乳や果物などは食器庫の冷蔵庫に入れておく。食事サイトの番号を記入しておく。

2 調理する。

- ・ 食材をしっかり洗い、傷んでいる物がないかチェックする。
- ・ 火の通りをよくするために、野菜類はうすく切る。野菜と肉は最初から一緒に鍋に入れて煮る。
- ・ 野菜くず等はザル等を使い、排水溝にためないようにする。

3 後片付けをする。

- ・ ゴミは分別して集める。生ゴミと燃やせるゴミを分別する。
- ・ 燃やせないゴミが出た場合は、引率者と確認する。



火をつけよう！（かまど係）

野外炊事は火かげんが大切！！ グループのご飯の運命は、あなたたちにかかっています。おいしいご飯ができるように頑張りましょう。

1 火をおこす。

準備する物

- 着火剤（牛乳パック） まき 火ばさみ 軍手

- 燃えやすいものを下から重ねて火を付ける。
（着火剤 → 細いまき → 太いまき）
- 火がついてきたらまきを入れる。
- まきに火がついたら、小枝・着火剤などは追加しない。

- まきなど燃やす物は貴重な燃料です。大切に使う。
- やけどに注意しよう。
- なべや、はがまにホコリが入らないように、あおぎ方を工夫しよう。
- 滑り止め付きの軍手や濡れた軍手は使わないようにしよう。
- 火を消さないように、こまめに火力の調節をしよう。

2 ご飯を炊く。

3 火をひく。

- 火ばさみで火のついたまきを簡易かまどから出す。水はかけない！
- 火のついているまきは、食事をしている間そのままにして燃え尽きさせる。
- 火を付けていないまきや枝は、元の場所に戻す。

4 後片付けをする。

- ほうきやスコップなどで灰や燃え残りを集める。水は使用しない！
- 燃え残ったまきや灰は運搬車（一輪車）に入れて灰捨て場へ運ぶ。
- まき倉庫を整理整頓する。



は が ま は ん た

羽釜でご飯を炊こう！

ほんのちょっと昔、みんなのおじいちゃんやおばあちゃんの時代には、みんなこの羽釜でご飯を炊いていたんだよ。羽釜で炊いたご飯は、ふっくら、ほんわり。底についたおこげもおいしいんだ。うまく炊けるかな？さあ、チャレンジだ！

1 米をとぐ。

- (1) お米を釜に入れる。
- (2) 水を入れてさっと洗い、すぐにこぼす。
- (3) 手のひらを使って、シャツ、シャツと米を洗う。
※ これを「米をとぐ」と言います。
- (4) (2)と(3)を3回ほど繰り返す。



2 水の加減をする。

羽釜をまっすぐにして、指ではかる。米の上に指先を付け、中指の第2関節まで。

3 炊く。

- (1) ふたは水でたっぷりぬらしておく。
- (2) ふたをして、羽釜を簡易かまどにかけて、火をつける。最初は牛乳パックや杉の葉などに火をつける。次に、細くて燃えやすいまきから使い、燃え始めたら太いまきを燃やす。
- (3) ふっとうしてきても、ふたは取らない。
(ブクブク泡が吹きこぼれてきてもそのまま)

やけどに注意！！

はじめチョロチョロ、中パッパッ
赤子泣くともふた取るな！

- (4) 吹きこぼれなくなってきたら、火ばさみで火のついたまきを簡易かまどから出す。この時にふたをずらして中を確認する。
- (5) 炊きあがったら、ふたを取り、新聞紙や軍手などを使って羽釜を簡易かまどから外す。(この作業は担当職員か団体責任者が行う)。すぐにふたをして、しばらくむらしたらできあがり。
※ 軍手はぬれたものや滑り止めのついたものを使うとやけどをするので使わない。



4 後片付けをする。

- (1) ご飯を全部つき終わったら、すぐに羽釜いっぱいに入水を入れておく。
- (2) 羽釜の中は、ごはんのヌルヌルやおこげつきが取れるまでしっかり洗う。
- (3) 羽釜の外は、指でさわってススがつかなくなるまでしっかり洗う。
- (4) 洗い終わったら、担当職員か団体責任者にチェックしてもらう。

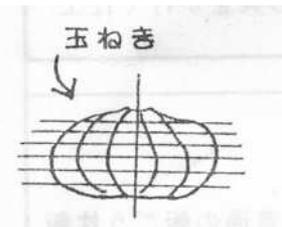
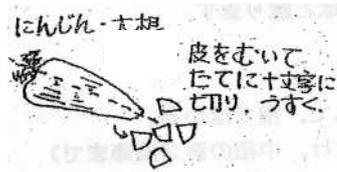
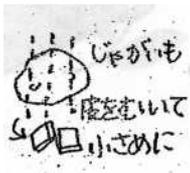
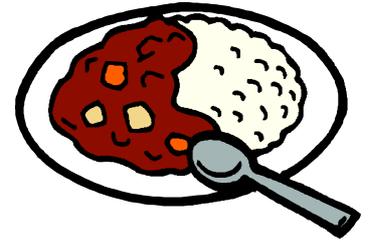
カレーを作ろう！

キャンプ場で作るカレーは油を使わないんだ！おうちで作るカレーとは順番が違うよ！

1 切る。

煮えにくいので、野菜などをうすく切る。

- ・ たまねぎ→四角にうすく切る。
- ・ ジャがいも→小さめに切る。芽が出てきていたら、包丁の角を使ってえぐり取る。
- ・ にんじん→たてに十文字に切ってからうすく切る。



2 煮る。

- (1) なべに、にんじん、ジャがいも、たまねぎ、豚肉を入れ、食材がかくれるくらいの水を入れる。そして、火にかけてふたをする。
- (2) 具材に火が通ったら、カレールウを入れる。ルウを入れたら火を弱める。
- (3) よくかき混ぜて、カレールウが溶け終わったらできあがり。
※ 軍手(ぬれたものや滑り止めのついたもの)は、やけどするので使わない。

3 後片付けをする。

- (1) 中は、ヌルヌルやこげつきが取れるまでしっかり洗う。
- (2) 外は、指でさわってススがつかなくなるまでしっかり洗う。
- (3) 洗い終わったら、担当職員か団体責任者にチェックしてもらう。

カレー作りのポイント

その1 やさいはうすく切る。

その2 水は少なめに入れて、具材(肉・野菜)をしっかりと煮込む。

その3 具材が煮えてからカレールウを入れ、とろみを調整する。

豚汁を作ろう！

お肉も野菜も入っているので栄養満点！簡単に作れる「豚汁」です。

1 切る。



煮えにくいので、野菜などを薄めに切る。

- こんにゃく→四角にうすく切る。
- ジャがいも→小さめに切る。芽が出てきていたら、ほうちょうの角を使ってえぐり取る。
- にんじん・だいこん→たてに十文字に切ってからうすく切る。
- ごぼう→ほうちょうの背で皮をそぐ。よく洗い、うすい輪切りにする。

2 煮る。

- (1) なべに、にんじん、だいこん、じゃがいも、ごぼうを入れて食材がかくれるくらいの水を入れる。そして、火にかける。
- (2) ふっとうしたら、ぶた肉、こんにゃく、あぶらあげを入れて煮込む。
- (3) 材料が煮えだしたら、だしの素とみそをといて入れる。
- (4) 仕上げにきざんだネギを入れる。
※ 軍手（ぬれたものや滑り止めのついたもの）は、やけどするので使わない。

3 後片付けをする。

- (1) なべの中は、ヌルヌルやこげつきが取れるまでしっかり洗う。
- (2) なべの外は、指でさわってススがつかなくなるまでしっかり洗う。
- (3) 洗い終わったら、担当職員か団体責任者にチェックしてもらう。