

(野外研修1) 野外炊飯

1 ねらい

野外で薪を使って調理し、協力して成し遂げることのよさや楽しさを味わう。

2 実施可能時期 4月～11月上旬

3 所要時間 180～240分

4 場所 野外炊飯棟

5 定員 96人（1班は6人程度が適当 最大8人ずつ12班まで）

6 メニュー

《 メニューは、食事人数申込書に記入して申し込んでください 》

ポークカレーセット	ポークカレーライス、バナナ、ヨーグルトまたはゼリー、お茶
シーフードカレーセット	シーフードカレーライス、バナナ、ヨーグルトまたはゼリー、お茶

7 経費 昼食・夕食代1人あたり520円 + 薪代1かまどあたり510円

8 事前の準備

(1) 班編成・申込

食事人数申込書には班ごとの人数を記入するが、**引率者（指導者）の分も人数に加えて記入**する。申込書は、**1ヶ月前までに提出をする。**（FAXも可）

(2) 準備物

①各団体・・・軍手、ごみ袋3枚以上(各市町村指定のもの可、黒でないもの)、マッチ等、たわし、金たわし、スポンジ、洗剤（液体洗剤、クレンザー）、布巾(食器・調理器具用)、雑巾(調理台用)、キッチンペーパー、ネット（排水口、三角コーナー用）、手洗い用液体石けん、手指消毒用アルコール **※活動は長袖・長ズボン**

②自然の家（各班で使えるもの）

・・・はんごう2個、鍋1個、鍋のふた1枚、まな板1枚、包丁2本、皮むき1個、竹串1本、ボウル1個、ザル2個、しゃもじ1本、おたま1本、炊きあがり確認棒1本

9 流れ

(1) 準備・調理

- ①食堂から食材、食器（皿とスプーン）を受け取り、玄関前に集合する。
- ②自然の家職員から説明や指示を受ける。
- ③キャンプファイア第2サイト隣の倉庫Dから1班薪2束。炊飯棟ロッカーから新聞紙、火ばさみ、後片付け用のセット（ほうき、ちりとり）を取りに行く。
- ④調理器具を炊飯棟の倉庫に取りに行く。
- ⑤引率者（指導者）の指示で調理を開始する。

(2) 食事

- ・テーブルや椅子を使用する（野外炊飯棟には8テーブルある）。
- ・荒天時は体育館下スペース、または体育館ギャラリーを使用できる。

(3) 片付け

①食器（皿とスプーン）、まな板、調理器具等

- ・洗い場で洗剤を使ってよく洗ってから布巾で拭き、数を確認する。
- ・食器は食堂へ返却し、まな板、調理器具等は倉庫内の所定の場所に片付ける。

②はんごう、鍋、鍋のふた

- ・洗い場でクレンザー等を使って外側のすす、内側の米粒や油分をよく落とす。
- ・布巾でよくふいて、数を確認し、自然の家職員の点検後に所定の場所に片付ける。

③洗い場

- ・生ごみ等を拾ってゴミ袋に入れ、汚れを水で洗い流す。生ごみ入れ内のゴミも確実に清掃する。
- ・スポンジ、たわし等は水気を切って持ち帰る。
- ・調理台の上を団体で用意した雑巾でよく拭く。

④ごみ（食べ残しと野菜くず）

- ・生ごみは水気を切り、二重にしたゴミ袋にまとめて「ゴミ置き場」に運び、ポリ容器の中に片付ける。
- ・燃えるごみは、生ごみとは別のごみ袋にまとめて「ごみ置場」に片付ける。
- ・ペットボトルは、ふたを取り「ゴミ置き場」の所定の場所に片付ける。
※ペットボトルのキャップは燃えるゴミへ

⑤かまど周辺

- ・調理後は、火を消さず、中央に寄せてできるだけ燃やす。(水をかけない。)
- ・燃えかすは炊飯棟の奥の灰捨て場に片付け、ホースを使って消火するまで水をかける。
- ・ほうきやちりとりで灰をとり、燃えかすと同じ所に捨てる。
- ・野外炊飯棟内のゴミを拾い、整理整頓を行う。

⑥確認

- ・団体の責任者が火の始末、使用した調理器具の個数、汚れ、整理整頓、忘れ物などを確認する。

(4) 点検

自然の家職員に終了を連絡し、点検を依頼する。

- ・点検では、はんごう・鍋・鍋ぶたを点検し、汚れが残っているものは、やり直しをする。

《はんごう炊飯の仕方》

①米の量…1人（1合150g）

- ・はんごう1個で4人分の米を炊くことができる。
- ・はんごうの上ぶたで3人分、中ぶたで2人分量ることができる。

②水の量

- ・米4合分は、はんごう内の上の目盛り線まで、2合分は下の目盛り線まで水を入れる。

③火加減

- ・沸騰して、外に泡が出たら弱火にする。(米の量が少ないと泡が出ません。)
- ・はんごうの上ぶたを軽く火ばさみや木片などで押さえ、炊きあがり確認棒で音を確認する。「ゴトゴト」という振動が伝わらなくなったら火から降ろす。
- ・火から降ろして、10分程度はそのまま蒸らす。

10 野外炊飯棟の設備・用具（個数）

かまど	12ヶ所	鍋	12個	鍋のふた	12個	まな板	24枚
包丁	24本	皮むき	19個	しゃもじ	12本	おたま	12個
はんごう	36個	その他（ザル、ボウル、なべ敷板など）					