

# (野外研修 10) ダッチオーブンを使ったピザ作り

## — 発酵なし簡単ピザ —

### 1 ねらい

ダッチオーブンを使ったピザ作りをとおして、アウトドアクッキングの楽しさを味わう。

### 2 対象 小学生～

### 3 実施可能時期 10月～11月上旬

### 4 所要時間 180分

### 5 準備物

(1) 各団体<1セット (ピザ8枚分) あたりの食材, 消耗品>

食材, 消耗品名	必要量	食材, 消耗品名	必要量
薄力粉	500 g	ピーマン	2 個
ベーキングパウダー	18 g	ミニトマト	16 個
塩	6 g	コーン缶 (粒)	1 缶
牛乳	300ml	ベーコン	100g
無糖ヨーグルト	150 g	マヨネーズ	少々
オリーブ油	12 g	塩こしょう	1 本
ピザソース	2 本	クッキングシート	1 本
ピザ用チーズ	250 g	ビニール袋	15号2枚
玉ねぎ	1/2 個	キッチンペーパー	1 ロール

\* ピザのトッピングの量は多めになっていますので, 多少減らしても構いません。  
(ベーコン, ピーマン, ミニトマトなど)

\* ビニール袋 15号は, 幅 30 cm長さ 45 cm程度の大きさです。

<1セットあたりの物品>

物 品	必要数	物 品	必要数
テーブル用雑巾	1 枚	手洗い用液状石けん	1 個
食器用布巾	1 枚	食器用洗剤	1 個
スポンジ	1 個	たわし	1 個
ゴミ袋	1 枚	はさみ	1 丁
手指用アルコール	1 本	プラスチックスプーン	8 本

(2) 自然の家 ・ダッチオーブン・BBQコンロ・火ばさみ・ピザ型ラミネートシート  
・お盆 (プラスチック, 金属)・ピザカッター・ボール・金網ザル等

### 6 経費 炭代100円

## 7 活動の流れ

活動の流れ	活動の留意点・目標
1 あいさつ	元気に行く。
2 ピザ作りの説明	炊飯棟の使い方も含めて説明を聞く。
3 発酵なし簡単ピザ作り	グループで協力しながら、安全に気をつけて活動する。
4 試食	焼き上がった順にピザカッターで切り、試食する。
5 あいさつ・片付け	洗剤を使ってきちんと洗う。

### ○生地の準備

- ①ビニール袋（15号）に薄力粉，ベーキングパウダー，塩を入れ，袋を膨らませてシャカシャカ混ぜる。
- ②ビニール袋にもう1枚袋を重ね，牛乳，無糖ヨーグルト，オリーブ油を入れ，空気を抜いて混ぜ合わせる。

### ○ピザ作り

- ①四角いトレイに型紙シートを乗せ，その上にクッキングシートを敷く。（トレイ1枚にピザ1枚）
- ②生地を袋の角をはさみで切り，各トレイに絞り出す。（8等分）
- ③型紙に合わせて，できるだけ厚さを均一にスプーンで伸ばす。（焼きムラ防止）  
\*スプーンの背を水で濡らすと伸ばしやすい。
- ④ダッチオーブンで下焼きする。（自然の家職員）
- ⑤（下焼き後）ピザソースを塗り，準備したトッピングを乗せ，最後にチーズをのせる。
- ⑥ダッチオーブンで本焼きをする。（自然の家職員）
- ⑦（本焼き後）ピザカッターで好みの大きさに切り分ける。

### ○片付け

- ・お盆（プラスチック，金属），ピザカッター，ボール，金網ザル，まな板，包丁等を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。
- ・洗い場は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。
- ・調理台の上を団体で用意した雑巾でよく拭く。

### ○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「ごみ置き場」に運び，ポリ容器の中に捨てる。
- ・燃えるごみは，生ごみとは別のゴミ袋にまとめて「ごみ置き場」に捨てる。

### ○確認

- ・団体の責任者が使用した調理器具の個数，汚れ，整理整頓，忘れ物などを点検する。

