

(野外研修2) 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通して、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～12月

4 場所 野外炊飯棟

5 所要時間 180分

6 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	500g	ピーマン	2個
ベーキングパウダー	18g	ミニトマト	16個
塩	6g	コーン缶(粒)	1缶
牛乳	300ml	ベーコン	100g
無糖ヨーグルト	150g	マヨネーズ	少々
オリーブ油	12g	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	250g	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るので、多少減らしても構わない。

(ベーコン、ピーマン、ミニトマトなど)

※ビニール袋15号は、幅30cm長さ45cm程度の大きさ。

<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、ボウル、金網ザル等

7 経費 炭代100円

8 活動の流れ

活動の流れ	活動の留意点・目標
1 あいさつ	元気に行う。
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。

(1) 生地準備

- 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。

(2) ピザ作り

- ①四角いトレーに型紙シートを乗せ、その上にクッキングシートを敷く。（トレー1枚にピザ1枚）
- ②生地を袋の角をはさみで切り、各トレーに絞り出す。（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。

(3) 片付け

- ①お盆（プラスチック、金属）、ピザカッター、ボウル、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。
- ②洗い場は生ゴミ等を拾ってゴミ袋に入れ、汚れを水で洗い流す。
- ③生ゴミ入れ内のゴミも確実に清掃する。
- ④調理台の上を団体会で用意した雑巾でよく拭く。

(4) その他

- ①生ゴミ（食べ残しと野菜くず）は、水気を切り、二重にしたゴミ袋にまとめて「ゴミ置場」に運び、ポリ容器の中に捨てる。
- ②燃えるゴミは、生ゴミとは別のゴミ袋にまとめて「ゴミ置場」に捨てる。
- ③団体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。



【下焼きの様子】



【下焼き後のトッピングの様子】