

(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	米、豚肉、カレー材料、バナナ、お茶
シーフードカレーセット	米、シーフードミックス、カレー材料、バナナ、お茶

7 経費 昼食・夕食代1人あたり550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

○調理用(団体)・・・ゴミ袋3枚以上(各市町村指定のもの可、黒でないもの)、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)、ネット(排水口用・三角コーナー用)、ハンドソープ、(洗剤)、クレンザー等

○かまど用(個人)・・・長そで・長ズボン、軍手(イボなし)

※火傷防止のために長袖・長ズボンで行うことが望ましい。

○かまど用(団体)・・・**革手袋、チャッカマン等**

②自然の家

○調理用(各班)・・・飯ごう2個、鍋1個、鍋ふた1枚、まな板1枚、包丁2本、皮むき1個、ボウル1個、ザル2個、しゃもじ1本、おたま1本、竹串1本、炊きあがり確認棒1本、三角コーナー1

○かまど用(各班)・・・薪(1かまど)2束、新聞紙3枚、火ばさみ1本

○かまど用(団体)・・・木づち(飯ごうの蓋開け用)、ちり取り、ほうき、リールホース(消火用)

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かまどは、1かまどに新聞紙3枚、火ばさみ1本となり、倉庫Dから薪2束を運ぶ。

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。

・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。
- ・食堂へ返却するもの…黄色ケース、食器類、油入れ容器、食材入れ発泡スチロール
- ・倉庫へ返却するもの…点検を受ける3点セット以外の調理器具

②飯ごう、鍋、鍋のふた【点検を受ける3点セット】

- ・洗い場で洗剤やクレンザー等を使って、すすや米粒、カレー等をしっかり落とし、布巾でよく拭く。

③洗い場・調理台・テーブル

- ・生ゴミは水を切って生ごみ用のゴミ袋に入れ、汚れを水で洗い流す。排水口や三角コーナーも確実に清掃する。
- ・スポンジ、たわし等は水気を切って持ち帰る。
- ・調理台の上を雑巾で拭く。あわせて使用したテーブルも拭く。

④ゴミの捨て方（燃えるゴミと生ゴミ、ペットボトル、段ボール）

- ・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」の所定の場所に片付ける。
- ・生ゴミは水気を切り、燃えるゴミとは別に、二重にしたゴミ袋にまとめて「ゴミ置場」の所定のポリ容器の中に片付ける。
- ・ペットボトルは、「ゴミ置場」の所定の場所に片付ける。その際、キャップは燃えるゴミへ。
- ・段ボールは折りたたみ、「ゴミ置場」の「ビン・カン・ペットボトル」の中、正面の棚に置く。

⑤かまど周辺

- ・各かまど・使用後は、火を消さず、中央に寄せてできるだけ燃やす。
※かまどのコンクリート部分に水をかけると割れることがあるので、かまどには水をかけない。
- ・燃えかすや灰は、ほうきとちり取りで取って炊飯棟の灰捨て場に捨てる。また、ホースを使って十分に水をかけて消火する。
- ・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電話連絡し、点検を依頼する】

- ・自然の家職員が3点セット（飯ごう・鍋・鍋のふた）を点検し、汚れがある場合はやり直しをする。

《飯ごう炊飯の仕方》

①米の量…1人（1合150g）

- ・飯ごう1個で4人分の米（4合）を炊くことができる。
- ・飯ごうの上ぶたで3人分、中ぶたで2人分を量ることができる。

②水の量

- ・米4合分は、飯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。）
- ・飯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。
- ・火から降ろしたら、飯ごうを逆さにし、10分程度はそのまま蒸らす。

10 野外炊飯棟の設備・用具

設備		用具							
調理台	12	飯ごう	24	鍋	12	鍋のふた	12	まな板	12
蛇口	12	包丁	12	皮むき	12	ボウル	16	ザル	12
かまど	12	しゃもじ	12	おたま	12	竹串	12	炊きあがり確認棒	12
テーブル	8	火ばさみ	12	木づち	2	ちり取り	2	ほうき	2
椅子	15	ホース	1	三角コーナー	12				
灰捨て場	1	※トイレは体育館1階となります。							