

# ⅠⅠ 野外炊飯



自然の中でみんなと協力しておいしい食事を作ろう！

- 目的：協調性を高める。自然に親しむ。  
技術を知る。
- 対象：小学生(高)～
- 人数：1分団8～15人程度(最大240人程度)
- 時間：3～4時間
- 経費：薪代・・・1分団1缶120円  
食材代
- 準備
  - <団体>
    - ・長そで・長ズボンを着用し，活動を行う。
    - ・事前に係分担（薪係，食器係，食材係）をしておく。
    - ・軍手（滑り止めのゴムがついていないもの）  
キッチンペーパー等を団体で持参する。
    - ・分団番号と分団ごとの食数を確認しておく。  
(引率者も食数に含める)
  - <自然の家>
    - ・使用道具の準備，炊飯棟周辺的安全確認

# 野外炊飯のすすめ方

## ●使用道具

物 品	数	物 品	数	物 品	数
包丁	3	しゃもじ,おたま	各2	まな板	3
かま・なべ	各1	ざる,洗いおけ	各1	はし	15組
食器用洗剤	1	各種食器	各15	ｽﾌﾟｰﾝ	15
ボウル	2	なべ敷き	2		

## ●展 開

- ① 分団・炊飯場所・食事場所の確認，係確認
- ② 炊飯の説明
- ③ 活動（炊飯用具の受領・炊飯材料・薪搬入→炊飯→食事→後片付け）（引率立会い）
- ④ 食事後の食器点検（所員立会い）
- ⑤ 炊飯用具の返却（引率立会い）
- ⑥ 炊飯棟及び使用場所の清掃
- ⑦ 活動のまとめ

## ●留意事項

- ① 用具の貸し出し・返却の際は，引率者が一緒に貸し出し数等を確認する。
- ② 火の取扱い，用具使用にあたっては安全面に十分注意するよう指導する。
- ③ 危険な動植物をおやみに触れないように注意する。（ハチ・毛虫・ハゼノキ等）
- ④ 振り返り（視点）  
・仲間との協力，自然への気づき，判断力など

## ●活動のしかた


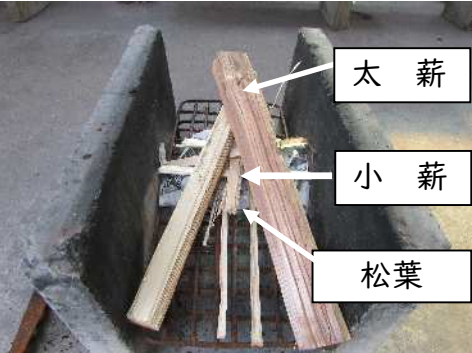
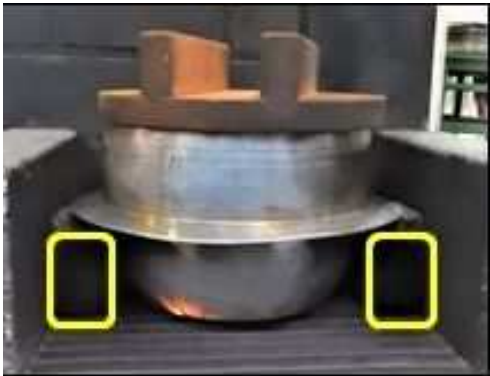
内 容	時間(分)	留 意 点
1 ご飯の炊き方とカレーの作り方について説明を聞く。 ・係の分担を確認する。 （事前に決めておく）	15	<u>係分担</u> 〈食材係〉3人～ 食材を取りに行き，食材を切る。 〈薪係〉2人～ かまどの準備をする。薪・マツの葉を取りに行く。火加減をみる。
2 係ごとに準備・調理をする。	75	〈食器係〉3人～ 道具を管理舎から取る。配膳をする。
3 班ごとに食事をする。	30	
4 後片付けをする。 ・羽釜やカレー鍋，食器類を洗う。 ・かまどの後始末をする。 ・用具を管理舎に片付ける。	60	<u>後片付け</u> ○ 羽釜・カレー鍋・食器類・道具は洗剤できれいに洗い，元あった場所に返却する。 ○ 羽釜は，焦げやご飯粒がついていないか，カレー鍋にぬめりがいないか，点検する。
5 活動のまとめをする。		

# ご飯の炊き方



- 1 準備 羽釜, 米(無洗米), 軍手, 薪(小薪・太薪), 食器洗剤1, 手洗い用石けん1, スポンジ4, たわし1, 金たわし2, 着火ライター, 松葉, うちわ

## 2 実施方法

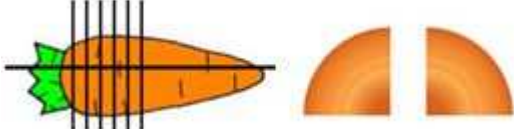
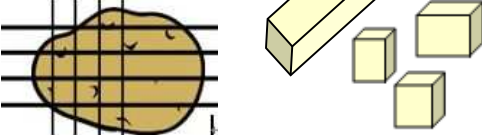
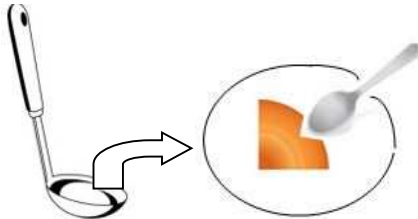
炊き方手順	時間(分)	留意点
1 羽釜を洗う。	5	<p>〈水の量〉 米の上に中指の先端を置き, 第2関節よりも<u>少し多めに</u>水を入れる。</p>  <p>〈薪の置き方と羽釜の置き方〉 松葉の上に小薪を置き, さらに太い薪を置く。松葉に火をつけ, その炎が小薪から太薪に移るように工夫する。</p> 
2 米を羽釜に入れ, 研ぐ。(1回程度)	15	
3 水は, 中指の第2関節よりも少し多めに 入れる。水を入れたら, 5分くらい吸水させる。		
4 5分程度経ったら, かまどにかける。		
5 小薪, 太薪, 松葉を使ってかまどの準備をし, 火をつけ, ご飯を炊く。	20	
<p>〈羽釜の様子〉 炊き上がる前には, 羽釜のふちから泡が吹きこぼれる。</p>		
6 吹きこぼれが止まり, 振動がなくなったら, 火を弱める。		
7 ご飯が炊けたら, 羽釜のかまどの燃えている薪をカレーのかまどに移す。	10	
8 羽釜を所員にテーブルに運んでもらい, お椀によそい, 空になった羽釜には水を入れておく。	30	
9 片付け (1) 羽釜を洗うときは, 残菜を排水溝に流さない。残菜はざるでこして, 生ごみ用ビニル袋に入れる。 (2) 羽釜の内側に米粒やぬめりが残らないように洗い, 内・外側のすすも落とす。 (3) 羽釜はコンテナに入れ, 燃えかす(灰)は, ほうきやちりとりを使って消火を確認してから灰捨て場に運ぶ。	60	 <p>羽釜がぐらつかないように, 壁につけ, レンガで押さえる。</p>

# カレーの作り方



- 1 準備 カレー鍋とふた、包丁3本、まな板3、おたま2、カレー皿人数分、スプーン人数分、ざる1、手洗い用石けん1、食器洗剤1、スポンジ4、たわし1、金たわし2、うちわ

## 2 実施方法

炊き方手順	時間(分)	留意点
1 道具をすべて洗う。	20	<p>〈野菜の切り方〉 野菜は、早く火が通るように切る。</p> <p><b>にんじん</b></p>  <p>皮をむいて、縦長に2回切り、薄いいちよう切りにする。(10円玉の厚み)</p>
2 包丁、まな板を洗剤で洗う。		
3 野菜を洗い包丁で皮をむき、 <u>にんじん</u> と玉ねぎは薄く、 <u>じゃがいも</u> は <u>小さく切る</u> 。皮はざるに入れて、ビニル袋に入れる。		
4 鍋に切った野菜、肉を入れ、水を入れる。 <u>水は、具材が浸るくらい</u> 。	10	
5 かまどにかけて、具材を煮る。途中まぜながら、あくを取る。	35	<p><b>じゃがいも</b></p>  <p>皮をむいて、短ざく切りにした後、小さめのさいの目に切る。(10円玉の厚み)</p>
6 おたまで <u>にんじん</u> を取り、スプーンで軽く切れるか確認する。		
7 カレールウを入れ、焦げないように底の方から混ぜる。	10	<p>〈火の通りを確認する〉</p>  <p>おたまに、にんじんを入れてスプーンで火の通りを確認する。</p>
8 できあがったら、所員にテーブルに運んでもらう。	5	
9 出来上がったごはんにかレールウをかけて班ごとに食べる。		
10 片付け	30	<p>〈注意〉 かまどにかけた後の作業は、軍手(2枚重ね)を使い、やけどに気を付ける。</p>
(1) カレー鍋を洗うときは、残菜を排水溝に流さない。残菜はざるでこして、生ごみ用ビニル袋に入れる。		
(2) 集めた残菜や生ゴミは食堂の生ごみ用ポリバケツに捨てる。	60	
(3) 使った道具は、残菜やぬめりが残らないように洗う。		
(4) 道具の数を確認しながら、コンテナに入れて、管理舎の元あった場所に返却する。		<p>管理舎に戻す前には必ず所員の点検を受ける。</p>

# 炊飯道具の片付け方

管理舎では必ず引率者が立ち会い、貸し出し、返却の際には、食器棚とコンテナの番号が一致するように確認してください。



※ 食器は裏返してコンテナに入れてください！



かごの中には…

- 食器洗剤1
- なべしき2
- 金たわし2
- スポンジ4
- たわし1

## コンテナの中身

ちやわん



さら



おわん



各 15 枚

スプーン



… 15 本

はし



… 15 組

しゃもじ



各 2 本

おたま



## 食器棚の中

はがま



なべ



各 1 個

ボウル



… 2 個

ざる



各 1 個

洗いおけ



まな板



… 3 枚