

10 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（分団数）。
 - ・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，炊飯棟周辺の安全確認

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
食器用洗剤類	1組	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 危険な動植物をむ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

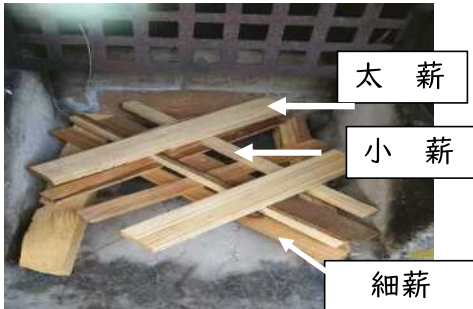
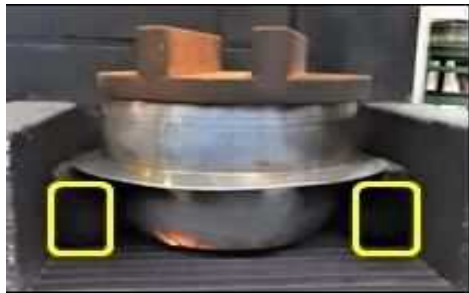
内 容	時間(分)	留 意 点
1 ご飯の炊き方とカレーの作り方について説明を聞く。 ・係の分担を確認する。 （事前に決めておく）	15	<u>係分担</u> 〈食材係〉3人～ 食材を取りに行き，食材を切る。 〈薪係〉2人～ かまどの準備をする。薪・マツの葉を取りに行く。火加減をみる。 〈食器係〉3人～ 道具を管理舎から取る。配膳をする。
2 係ごとに準備・調理をする。	75	
3 班ごとに食事をする。	30	
4 後片付けをする。 ・羽釜やカレー鍋，食器類を洗う。 ・かまどの後始末をする。 ・用具を管理舎に片付ける。	60	<u>後片付け</u> ○ 羽釜は，焦げやご飯粒がついていないか，カ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

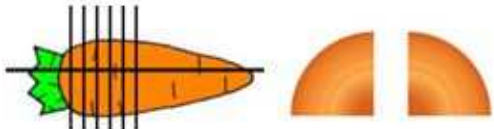
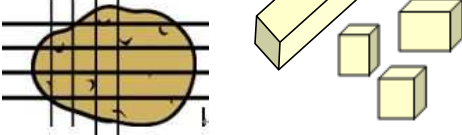
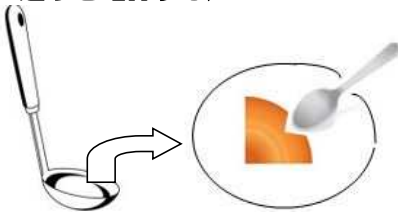
炊き方手順	時間(分)	留 意 点
1 羽釜を洗う。	5	〈水の量〉 米の上に中指の先端を置き、第2関節よりも<u>少し多めに</u>水を入れる。  〈薪の置き方と羽釜の置き方〉 松葉の上に小薪を置き、さらに太い薪を置く。松葉に火をつけ、その炎が小薪から太薪に移るように工夫する。
2 米を羽釜に入れ、研ぐ。(1回程度)	15	
3 水は、中指の第2関節よりも少し多めに入れる。水を入れたら、5分くらい吸水させる。		
4 5分程度経ったら、かまどにかける。		
5 細薪, 小薪, 太薪, 松葉を使ってかまどの準備をし、火をつけ、ご飯を炊く。	20	
〈羽釜の様子〉 炊き上がる前には、羽釜のふちから泡が吹きこぼれる。		
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	 羽釜がぐらつかないように、壁につけ、レンガで押さえる。 
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	60	
(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。		

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	〈野菜の切り方〉 野菜は，早く火が通るように切る。 にんじん  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)
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>にんじんと玉ねぎは薄く，じゃがいもは小さく切る</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	じゃがいも  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)
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	〈火の通りを確認する〉  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。
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	〈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。
(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，生ゴミ用ビニル袋に入れる。		
(2) 集めた残菜や生ゴミは食堂の生ゴミ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。		※ 管理舎に戻す前には必ず所員の点検を受ける。

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

ちゃん



さう



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