

野外炊飯

【ねらい】

自然の中でみんなで協力して火をおこしたり、調理することの楽しさを味わいながら仲間との親睦を図ります。また、役割分担で一人一人が積極的に調理に関わることで主体的な学びにつながります。

【計画】

活動人数(班数)、開始前の説明や貸出物品の受け渡し時間、片付け時間、点検の時間を考慮し、余裕をもった活動計画をたててください。

※炊飯準備・食事・片付け・物品の返却までに3時間程度かかります。

返却に要する時間は、洗い物開始から点検終了まで1時間から1時間半程度です。

【準備物】

- ・利用団体 軍手、食器類、新聞紙、マッチ(ライター)、うちわ、ふきん(多め)、雑巾、洗剤(クリームクレンザー)、スポンジ等
※炊飯道具をキズつけるので、金属タワシや金属性のネットスポンジは使用不可
- ・貸出し物品 炊飯セット(※野外炊飯道具一覧を参照)
消毒セット(ハンドソープ・アルコール)、ゴミ袋、ピーラー、バーベキュー用鉄板、*水量スケール

【準備・留意点】

- ・役割分担を決めておきます。
(火起こし係り2～3名、調理係り3～4名、食材運搬係り1～2名)
- ・包丁等で指を切る事故や火傷が心配される活動のため、引率者は事前に使い方の安全指導をしてください。
- ・かまどやU字溝を使用する場合は、必ず軍手(綿)・皮手袋を着用してください。
- ・次に使う団体のために、貸出し物品の洗浄やかまどの掃除は丁寧に行ってください。
- ・職員が貸出し物品の破損や洗い残しの点検を行います。スムーズな返却ができるよう、引率者の方々による事前点検をお願いします。

※衛生上の観点から、食材の持込は禁止です。注文した食材は、活動日1週間前を過ぎると数量変更ができません。(詳細は厨房事務所にお問い合わせください)

※活動は荒天時においても原則実施していただきますが、台風等やむを得ない場合は、注文した材料で厨房に調理を依頼することもできます

※注意:野外炊飯場への車の乗り入れは原則不可です。乗り入れを希望される場合は、必ず事前に事務所にご相談ください。

【炊飯の流れ】

1. 食材の受け取り

- ① 野外食材倉庫で注文した食材(カゴ)を受け取ります。
- ② 食材(カゴ)を持って炊飯場に移動します。

2. 説明・炊飯道具の受け取り

- ① 炊飯担当職員から調理器具の使い方、安全上の注意点について説明を受けます。
- ② 炊飯セット、マキ、ハンドソープ・アルコール、ゴミ袋等を受け取ります。

3. 火おこし・調理

* かまど ① 軍手をはめます。

② 下段のロストルを広げ、その上でマキを組みます。(* 動画参照)

③ 上段のロストルを広げておきます。(調理が終わったら火をつけます)

* 調理 ① 受け取ったゴミ袋を炊飯場に取り付けます。

② 手洗いをし、使用する調理器具をアルコール消毒(水洗い)します。

③ 調理を開始します(* カレーライスの作り方参照)

④ 飯ごう・鍋を上段のロストルにのせたら、マキに火をつけに煮炊きします。

※衛生面に気をつけながらメニューに応じて調理しましょう！

※包丁等で指を切ったり、火傷をしないよう安全に十分注意しましょう！

4. 食事

① 調理の進み具合を見ながら、テーブルに食器の準備をします。

② できあがった班から、食器に取り分けます。

※空になった飯ごうや鍋に、早めに洗剤・水を入れておくと汚れが取りやすくなります。

5. 後片付け

① 使った調理器具をしっかり水洗いし、ていねいに水気をふきとります。

② 数量を確認して炊飯カゴにもどします。

③ 洗い場の三角コーナーのゴミを取り除き、流しをきれいに掃除します。

④ ゴミは生ゴミ・燃えるゴミ・プラスチックゴミに分別して炊飯庫前のゴミ箱にまとめて捨ててください。(持込んだ空ペットボトルは捨てられません)

⑤ かまどやU字溝が冷えたのを確認してから、庭ぼうきと十能を使って燃え残ったマキ、下にたまった灰をきれいに掃除してペール缶に移します。

⑥ ロストルを重ね、ペール缶を所定の場所に戻します。(ペール缶の中に水をかけない)

⑦ かまどの前、テーブルまわりを竹ぼうきを使って掃除します。

⑧ 貸し出された物品を返却し、破損や洗い残しの点検を受けます。

* 点検ポイント1: ススが取れているか？

* 点検ポイント2: 米つぶやカレーのヌメリ、汚れはないか？

* 点検ポイント3: 水気が取れているか？

※次に使う団体のために、貸出し物品の洗浄やかまどの掃除は丁寧に行ってください。

カレーライス作り方

【かまどの準備】

- ①下段のロストルを広げます
- ②太いまきを置きます
- ③丸めた新聞紙の中に入れます
- ④新聞紙の上に割りばしを置き、その上に細いまきを積重ねていきます
- ⑤上段のロストルを広げます



【ご飯の炊き方】

- ①飯ごうに米をいれます
- ②水を入れて、米を洗います
2~3回繰り返します
- ③飯ごうに水を入れます
- ④外フタをかぶせ、かまどの上段にのせます
※内フタは使いません



【カレーの作り方】

- ①玉ねぎ・人参・じゃが芋を水洗いし、皮をむきます
- ②早く煮えるように野菜と豚肉を小さく切ります
- ③切った材料を大きい鍋に移し、具材がかくれる位に水を入れます
- ④フタをかぶせ、かまどの上段にのせます



飯ごうの準備ができたなら、かまどの新聞紙に火をつけます(必要以上にうちわであおがない)



- ⑥火が安定したら、少し太いまきを立て掛けるように入れます
- ⑦火が大きくなったら、さらに太いまきを立て掛けうちわであおぎ、持続力のある火にします
- ⑧火の勢いを見ながら、マキを足し入れます
- ⑨ご飯、カレー具材が煮えてきたら、マキを減らし火を弱めます



- ⑤飯ごうから湯気が上がり、吹きこぼれてくるのを待ちます
- ⑥吹きこぼれが止まったら火から外し、フタを開けて中の状態を確認します
※まだ水がある場合は、フタをして火にかけます
- ⑦中の水が無くなったら完成です！
かまどからおろします

- ⑧飯ごうを逆さまにして10分位蒸らします
※丸めた新聞紙で飯ごうに付いたススをしっかりと取っておきましょう！
※飯ごうの底を絶対にたたかないでください！



- ⑤鍋の中の水が沸騰し、具材がやわらかくなるのを待ちます
- ⑥具材が煮えたら、鍋を火から遠ざけます
※お鍋の中の煮汁が多い場合はボウルに移しておきましょう！
- ⑦鍋にカレールーを入れ、お玉でかきまぜながら溶かします
- ⑧弱火でさらに煮込んだら完成です！
※とろみが濃い場合は、余った煮汁か水を入れて調整しましょう！
*使った調理器具は洗って片付けておきましょう！

炊飯が終わったら

【かまどの片付け方】



※マキが燃えつきてから片付けましょう！



①燃え残ったマキや灰を下に落とします

②ロストルを重ねます



③十能と庭ぼうきを使って燃えがらをパール缶に入れ、かまどの中を掃除します

④パール缶を指定の場所に戻します(水を入れない)

※持ち手が熱いときは、火ばさみを使いましょう！



⑤使った道具をロッカーの
もとの位置にもどします

※テーブル周りは、竹ぼうきを使って掃除しましょう！

【飯ごうの洗い方】

※飯ごうが熱いうちに丸めた新聞紙でススをこすり取っておきます



※ご飯を取り分けたら、空の飯ごうに水を入れておきましょう！
米つぶが取れやすくなります

①残った米つぶを三角コーナーに流し捨てます

②スポンジたわし、亀の子たわしを使ってきれいに水洗いします

※外側:ススが手につかなくなるまで洗いましょう！
金属たわしはキズが付くので絶対に使用しないでください

※内側:米つぶやぬめりがとれるまで洗いましょう！

③ふきんを使って水気をしっかり拭き取ります
※水気が残っているとカビの原因になります

④中フタ・外フタをはめて炊飯ケースにもどします



※炊飯セットのカゴを返却し点検を受けます
調理器具はすべてもどしましたか？
汚れが残っていたら洗い直しになるので
しっかり洗いましょう！

【鍋の洗い方】



※中身を取り分けたら、空の鍋に洗剤・水を入れておきましょう！
油汚れが取れやすくなります

①鍋に残った残食は三角コーナーに流し捨てます

②スポンジたわし、亀の子たわしを使ってきれいに水洗いします

※外側:ススが手につかなくなるまで洗いましょう！
ススがひどい場合、金属たわしを使用しても大丈夫です

※内側:油汚れがきれいにとれるまで洗いましょう！

③鍋、調理器具の水気をふきんを使ってきれいに拭き取ります
※水気が残っているとカビの原因になります

④鍋の中にザル・ボウルを入れ、お玉・フライ返し・包丁・しゃもじを入れ、フタをかぶせ、炊飯ケースにもどします

⑤まな板もそろえて入れます

「飯ごう」ごはんの炊き方

【米:水の分量】

米1合=150g : 水 210g(210ml)

【炊き方】

①炊く分量の米を飯ごうに入れます
(5合まで炊けますが、3~4合がおいしく炊きあがります)

②水を入れて、米を洗います
1回目は軽く洗い、手早く水を捨て、米洗いを2~3回繰り返します
※といだ水を捨てる時は、米が流れ出ないように手で押さえながら
静かに飯ごうをかたむけましょう！

③といだ水を流したら、米の分量の1.4倍の水をいれます

※入れる水量の目安

	計り方	米 3 合	米 4 合
a.	内側にある水位で計る	2.5合ラインより1cm上	5.0合ラインより2cm下
b.	外フタで計る	1.5杯分	2杯分
c.	スケールで計る	下の線	上の目印

※スケールを使う場合は、炊飯道具を受け取る時に申し出てください。

④飯ごうの外フタをかぶせ、かまどの上段にのせます
※ご飯を炊くときは「内フタ」ははずしておき、使いません

⑤かまどの新聞紙に火をつけ、火を大きくしていきます(強火で炊きます)

⑥15分~20分ほど炊くと中の水が沸騰して、外フタが「ガタガタ」と浮きだし
すきまから白い湯気やあぶくが吹きこぼれてきます

⑦吹きこぼれが止まり、3~5分たったら火から外します
フタを開けて中の状態を確認します
※まだ水がある場合は、フタをして火にかけます(弱火で様子を見ます)
水分が無くなるとチリチリと音がして香ばしいにおいがしてきます
底が焦げてしまわないよう注意しましょう！

⑧中の水が無くなったら完成です! かまどからおろします

⑨新聞紙を敷いたテーブルの上に、飯ごうを逆さまにして10分ほど蒸らします
※丸めた新聞紙で飯ごうに付いたススを
しっかりと取っておきましょう!
※飯ごうの底を絶対にたたかないでください!

⑩ご飯を取り分けたら、空の飯ごうに水を入れておきましょう!
※米つぶがとれやすくなり、汚れが落ちやすくなります

