

1 野外炊さん

炊さんを行う過程で、仲間とのかかわりが生まれます。

- ・グループ内でのよりよい人間関係づくりができます。
- ・食事を作ることの大変さと大切さを感じることができます。
- ・力を合わせて作った食事をみんなで食べれば、会話がはずみ、自然に笑顔があふれることでしょう。



↓↓↓↓【参考動画】YouTube リンクはこちら↓↓↓↓↓

《調理係編》



《かま場係編》



《片付け編》



時 期	4～1 1 月末	所要時間	3時間～5 時間 ※点検等の作業も含む	活動場所	かま場・調理場
対 象	小学生以上	人 数	最大360 人程度 ※屋根付きかま場（常設）36基 注意：調理場の収容数は1 棟につき最大 35～40 名程度×3棟		
準備物	自然の家で貸し出す物	団体・個人で準備するもの			
	炊飯用具や食器 ※用具の数は利用 の手引きを参照し てください。	☐ 食器用洗剤 ☐ 食器用スポンジ ☐ 液体クレンザー（必ず準備） ☐ がんこたわし（鍋の焦げ落とし用）※各班に2～3つあるとよい ☐ ふきん ☐ 台ふき ☐ キッチンペーパー（拭き取り仕上げ用） ☐ 手洗い石けん（適宜） ☐ 除菌スプレー（適宜） ☐ マッチまたは点火用ライター ☐ 綿の軍手…滑り止め用のゴムがついている軍手は、熱いものに触れたと き溶けてやけどをするおそれがあり危険です。 ☐ 透明ゴミ袋……残飯やその他の野外炊さん関係用 ☐ 割り箸………必要に応じて。 ☐ 薪代 1 回1 名につき50 円 <u>※自然の家では、たきつけ用に松葉を使用するので「古新聞」は必要ありませ ん。</u> がんこたわし、70L 用ゴミ袋、発砲カレー皿 1 枚セットはきのと物産で も購入できる。			
活動の手順	次ページ				
備 考	食材は、1 か月前まで（日帰りの場合は、15 日前まで）に「食事等申込書」で注文する か各団体で持参してください。				

活動の手順

事前	班編成や役割分担 使用釜場・調理場の 調整と決定	・ねらいに合わせた班編成を行う。 ・他団体との釜場と調理場の使用箇所の調整。 ※新型コロナウイルス拡大感染防止に為、調理場・釜場の人数制限をする場合がある。その場合、ローテーションを組むなど各団体で工夫して実施する。
オリエンテーション (20～30分)	活動場所・用具等の 説明と諸注意	・施設の使用や用具の使用について説明し、安全に活動できるよう注意を促す。 ・役割分担を確認する。
準備 (30分程度)	炊さん用具の借用	・炊さん用具小屋の鍵を事務室で受け取る。
	食材の受け取り	・「野外炊さん食材受け取り場所」で食材を受け取る。 (食材を持参している団体は必要ない。)
	用具の運搬・洗浄	・引率者の確認のもとで、炊さん用具小屋から用具を運ぶ。 ・調理用具や食器、食材は洗浄する。
	グレーチングの設置 まきや松葉の運搬	・グレーチングは1釜につき2枚使用。(上段・下段) (1釜に2班使用の場合はグレーチングを4枚使用する。) ・食缶に、薪と松葉を入れてかま場に持って来る
炊さん活動 食事準備 (90分～120分)	①調理 ②食事準備 ③食事	①かまどを作る。食材それぞれの鍋に入れ火にかける。 ②かま場周辺の机・椅子に食事の準備をする。 ③カレー・ご飯を盛り付けて「いただきます」 ※雨天の場合は、かま場または「まつかさの家」に各団体で用意したレジャーシートを敷いて食事をする。
後片付け (60分程度)	①ごみのしまつ ②食器や用具の洗浄 ③食器や用具の乾燥 ④用具の返納 ⑤調理場の洗浄と床 掃除	①「燃えるゴミ」と「燃えないゴミ」に分別してビニール袋に入れ、「燃えるゴミ」は灰捨て場隣のゴミ置き場へ運ぶ。「燃えないゴミ」はゴミ置き場へ運ぶ。ペットボトルのゴミも同様である。(ゴミ袋は団体で用意する) ②使用した用具を、きれいに洗う。 ③引率者が点検し、自然の家所員の確認を受けてから用具を片付ける。(所員確認後、炊さん用具小屋に搬入する。) ④点検終了後、水分を拭き取る。 ⑤流しの洗浄と床の掃除をする。(流しの排水溝も)
	かま場	・薪はできる限り燃やし尽くし、灰にする。 ・灰や燃え残りは食缶に入れて、水をかけ消火をする。煙が出なくなったら、「灰捨て場」に捨てる。(引率者が必ず確認する) ・グレーチングを元の場所へ片付け、かまど内や周辺をほうきで掃く。 ・グレーチングやスコップ、ほうきなどを返す。 厳重注意：窯に直接水を絶対にかけない。※爆発の危険あり
最終点検	かま場・調理場・食事 した場所などの点検	・引率者は、野外炊さんチェックカードに従って、活動場所や野外炊さん場等の最終点検をおこなう。 ・食事した場所のテーブルや椅子の下などにゴミが落ちていないか最終確認する。
	鍵の返納	・炊さん用具小屋の鍵を事務室に返す。 ・野外炊さんチェックカードを提出する。

野外炊さんのノウハウ

<かまど作り>

1 まきの準備

○ 野外炊さん用まき小屋からまきを運びます。



- まきを運んだりかま場で活動したりするときは、必ず軍手をしましょう！
- まきをたくさん運ぶときは、リヤカーを利用できます。
- まき小屋の前には、引率者が1人監督して児童・生徒の安全確認を行ってください。

2 火起こし

○ かま場



- かまどの上段と下段に2～4枚のグレーチング（網）をかけます。
- 下段のグレーチングの上に松葉とまきを組んで火を起こします。
- 火が落ち着いたら、上段のグレーチングの上に鍋を置きます。
- コンクリート床の上で直接火を起こすとコンクリート床が割れるので注意してください！

3 片付け

- 一度火がついたまきは、燃やし尽くします。火をつけなかったまきは、まき小屋に戻します。
- 灰は、火がついていないことを確認した後、「灰捨て場」に運び、捨てます。
（燃やし尽くせない場合は、灰やまきをバケツの中に入れ、調理場脇の水道で完全に消化した後に捨てます。）
- かまどに直接水をかけると、かまどやコンクリート床が割れるのでかけないでください。

＜ごはんの炊き方＞

自然の家では、炊さん用鍋でお米を炊きます。鍋はお米8合まで炊くことができます。

① 炊さん用鍋に米を入れて、水でとぎます。

② 鍋に水を入れます。

といだ米の上に手のひらを置いて、手首が水に浸るぐらいが丁度よいです！

（目安：米7合で炊く場合 湯呑茶碗7杯+2杯）

③ そのまま30分間、そっとしておきます。

お米にじっくり水を吸わせるのが、うまさのコツ。 ※この時間は、省かないでね。

※水を吸わせている時間に、釜の準備をして火起こしするとスムーズです。

④ 火にかけます。

火にかける前に、鍋の側面全体・底・持ち手に「液体クレンザーでパック」を忘れないでね！

火加減は強火です。（強火：釜のサイドのブロック塀の高さに炎が出るくらい。）

⑤ グツグツしてきたかな？

グツグツと沸騰してきても、しばらくそのまま我慢！

⑥ グツグツしたら蓋を開けて中を確認しよう。

ふたをあけて、ごはんの表面に水分がなくなっていたら、火からおろしましょう。

ごはんの表面がツヤツヤになっていたら、蒸らしに入る合図です！

⑦ 水分がなくなったら火からおろして、10分以上蒸らします。

蒸らしているときはふたを開けちゃダメだよ。

＜カレーづくり＞

家庭では肉や野菜を炒めたりしますが、自然の家では省きます。

鍋は一度に12人分くらい作ることができます。



① 野菜を適当な大きさに切って鍋に入れます。肉は鍋に入れた

材料は小さく切った方が早く煮えます。特に、にんじんは薄く切るとよいです。

② 野菜が全部浸るくらいに水を入れ、沸騰させます。

水が多いとシャバシャバのカレーになります。

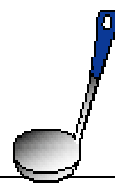
火にかける前に、鍋の側面全体・底に「液体クレンザーでパック」を忘れないでね！！

③ 材料が煮えたら、鍋を火から外してカレールウを入れます。

おたまで「ルウが溶けるまで」クルクルとかき混ぜます。

とろみが出てきたら、できあがりです。

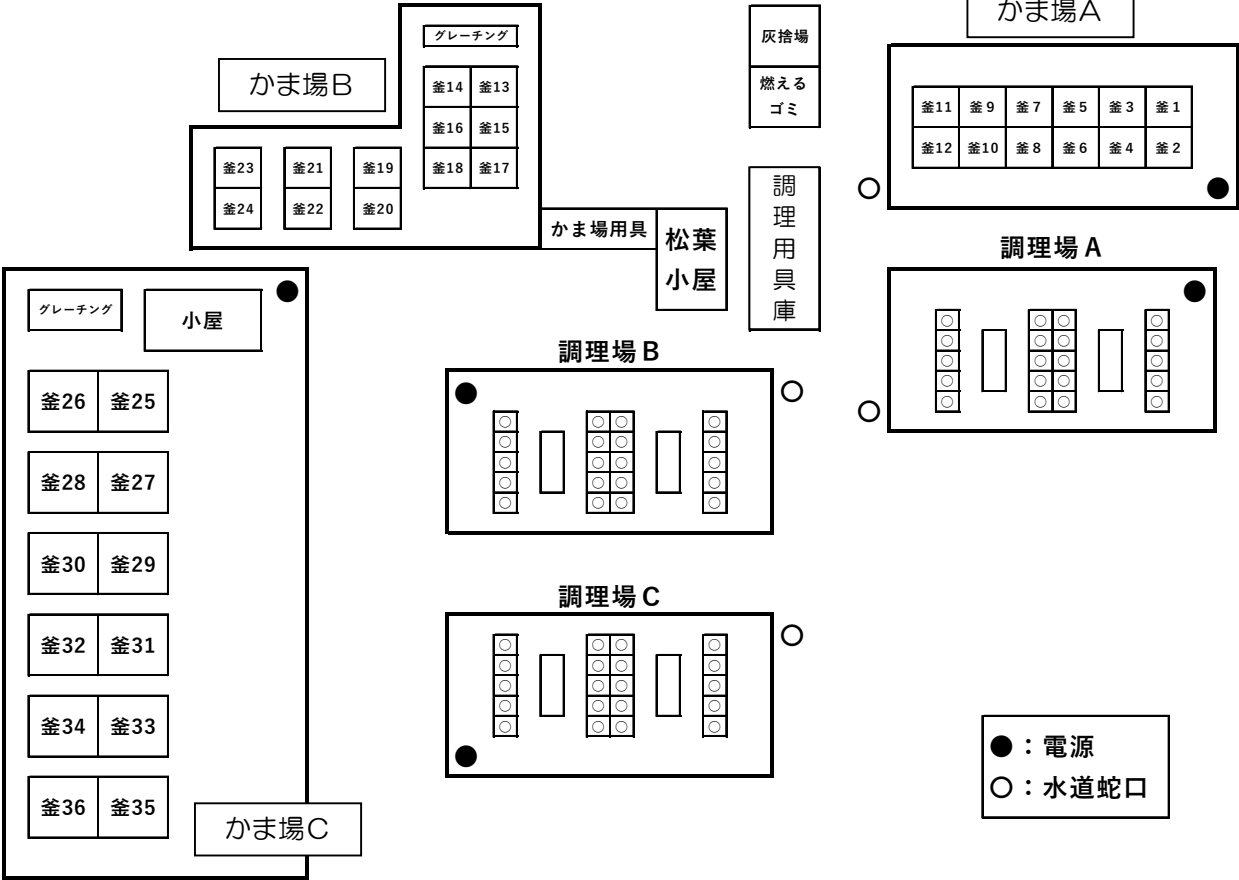
※カレールウを入れた鍋は火にかけないでね！！（カレーが焦げます）



＜鍋点検について＞

鍋点検説明資料にいては、活動日当日に事務室にて野外炊さん活動説明資料をお渡しいたします。また、お渡しする資料については、少年自然の家 HP にも掲載しておりますので、ご確認ください。

野外炊さん場配置図



ゴミの分別と処理方法について

※透明なビニール袋で2分別です。

