

# 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。



【利用者の声】

- ・野外炊さんをして、班の人と協力できてよかったし、みんなで美味しくできて良かったです。
- ・初めてやって難しいこともあったけど、おいしいカレーが作れて良かったです。
- ・野外炊さんで、すごくおいしいカレーができて最高でした！

↓↓↓↓【参考動画】YouTube チャンネル↓↓↓↓

《調理係編》



《かま場係編》



《片付け編》



時期	4～11月末 ※夕食作りは9月末まで	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（P19）を参照ください。	<input type="checkbox"/> 食器用洗剤 <input type="checkbox"/> 食器用スポンジ <input type="checkbox"/> 液体クレンザー <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ふきん <input type="checkbox"/> 台ふき <input type="checkbox"/> キッチンペーパー（拭き取り仕上げ用） <input type="checkbox"/> 手洗い石けん（適宜） <input type="checkbox"/> 除菌スプレー（適宜） <input type="checkbox"/> マッチまたは点火用ライター <input type="checkbox"/> 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。） <input type="checkbox"/> 透明ゴミ袋（残飯やその他の野外炊さん関係用） <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 割り箸（必要に応じて） <input type="checkbox"/> 薪代1名につき50円 <b>※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。</b>  <input type="checkbox"/> がんこたわし、70L用ゴミ袋、発砲カレー皿1枚セット、割りばしは購入可能。			
活動の手順	次ページを参照				
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」でご注文ください。				

## 活動の手順

<p>事前</p>	<p>班編成や役割分担 使用釜場・調理場の 調整と決定</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいに合わせた班編成を行う。</li> <li>・他団体との釜場と調理場の使用箇所の調整。</li> </ul>
<p>オリエンテーション (20～30分)</p>	<p>活動場所・用具等の説明と諸注意</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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に注意を促す。</li> <li>・役割分担を確認する。</li> </ul>
<p>準備 (30分程度)</p>	<p>炊さん用具の借用</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊さん用具小屋の鍵を事務室で受け取る。</li> </ul>
	<p>食材の受け取り</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「野外炊さん食材受け取り口」で食材を受け取る。</li> </ul>
	<p>用具の運搬・洗浄</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・引率者の確認のもとで、炊さん用具小屋から用具を運ぶ。</li> <li>・調理用具や食器、食材は洗浄する。</li> </ul>
	<p>グレーチングの設置 まきや松葉の運搬</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。)</li> <li>・食缶に、薪と松葉を入れてかま場に持って来る</li> </ul>
<p>炊さん活動 食事準備 (90分～120分)</p> <p>食事 (30分～60分)</p>	<p>①調理 ②食事準備 ③食事</p>	<p>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」 ※晴天時は、炊事場近くのテーブルやベンチを利用可能。 各団体で用意したレジャーシートを敷いて食べても可。 ※雨天時は、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。</p>
	<p>後片付け (60分程度)</p>	<p>①ごみの後始末 ②食器や用具の洗浄 ③食器や用具の乾燥 ④用具の返却 ⑤調理場と床の掃除</p>
<p>かま場の片付け</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・薪はできる限り燃やし尽くし、灰にする。</li> <li>・灰や燃え残りは食缶に入れて、<u>水をかけ消火をする。</u>煙が出なくなったら、「灰置き場」に捨てる。<u>(引率者が必ず確認する)</u></li> <li>・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。</li> <li>・グレーチングやスコップ、ほうきなどを返す。</li> </ul> <p><b>厳重注意：かまどへは直接水をかけないでください。やけど、かまどの破損の危険があります。</b></p>
<p>最終点検</p>	<p>かま場・調理場・食事した場所などの点検</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	<p>鍵の返納</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊さん用具小屋の鍵を事務室に返す。</li> </ul>

# 野外炊さんのノウハウ

## <かま作り>

### 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つけます。
- 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。

### 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、まき小屋に戻せます。
- 灰は、火がついていないことを確認した後、「灰置き場」に運び、処分します。
- 野外炊さんチェックカードを渡します。すべての項目を確認し、片付けを完了させてください。

（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火した後に処分します。）

- かまに直接水をかけると、かまやコンクリート床が破損します。絶対に水をかけないでください。

## <ご飯の炊き方>

自然の家では、炊さん用鍋でお米を炊きます。

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。

といだ米の上に大人の手のひらを置いて、手首が水に浸るぐらいが丁度よい水の量です！  
(目安：米7合で炊く場合 湯呑茶碗7杯+2杯)

3 米に給水させます。(出来れば30分間)

お米にじっくり水を吸わせるのが、美味しく炊くコツ。



4 鍋を火にかけます。

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=釜の横のブロック塀の高さまで炎が達するくらい。)

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、ご飯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。  
ご飯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>

自然の家では、肉や野菜は炒めません。(焦げ付き防止)

1 野菜を切って鍋に入れます。肉は鍋に入れたらほぐします。

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！！(鍋が焦げ付きます)

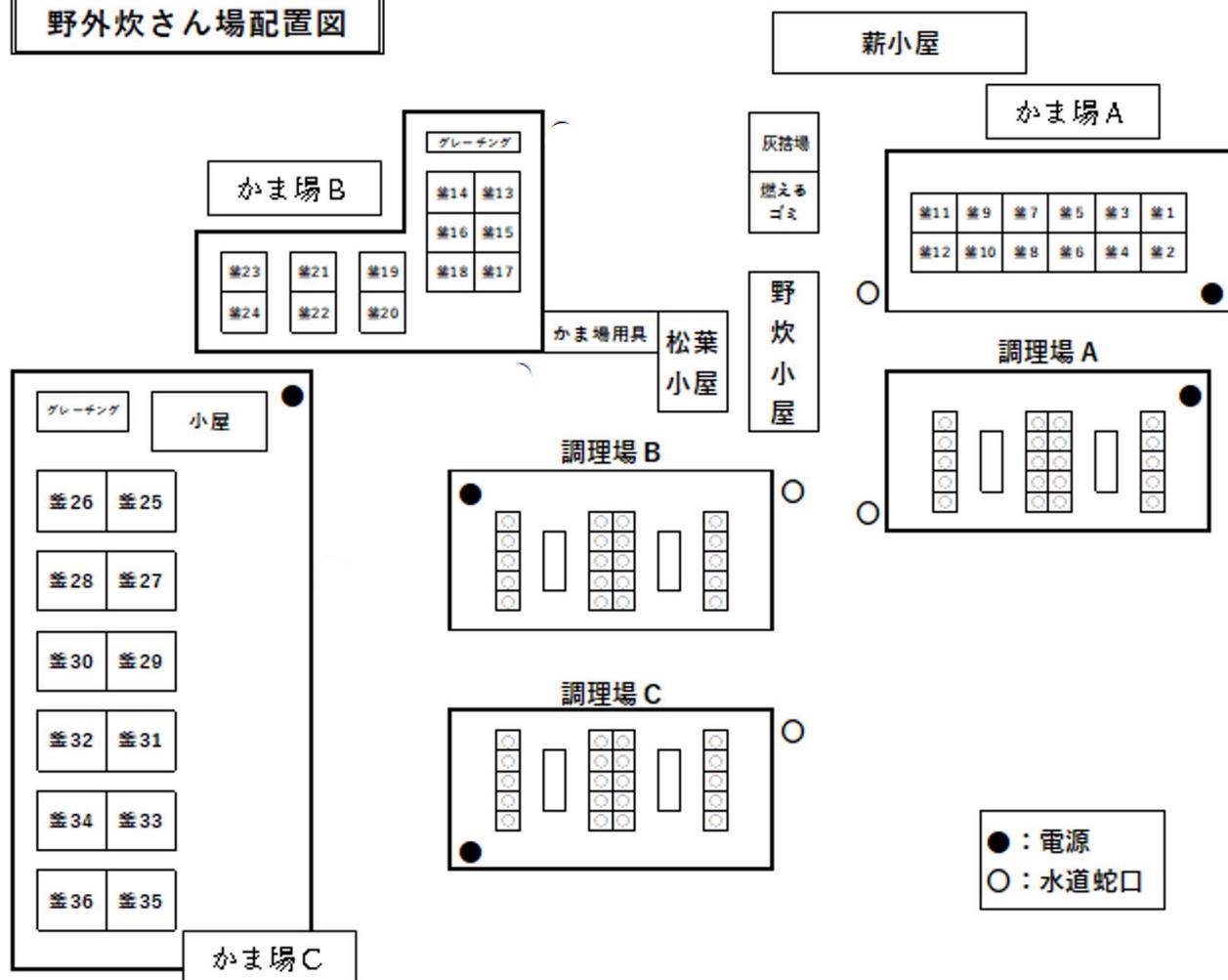


## <鍋点検について>

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。

