【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- 豚肩角切り肉 / 50ｇ
- じゃが芋 /60g
- 人参 / 30ｇ
- 玉葱 / 60ｇ
- サラダ油
- カレールー / 約30ｇ
- 福神漬け(1袋)

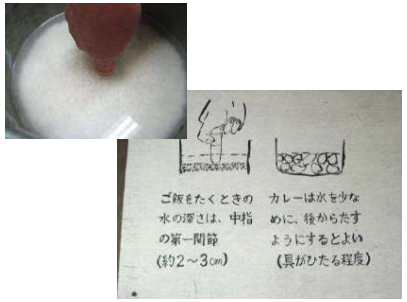
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

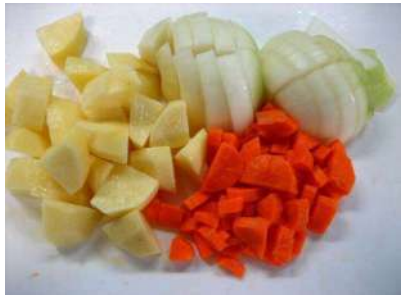
参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪を運び炊事場にある炊事用具を準備します。
(写真は、４人前の量です)

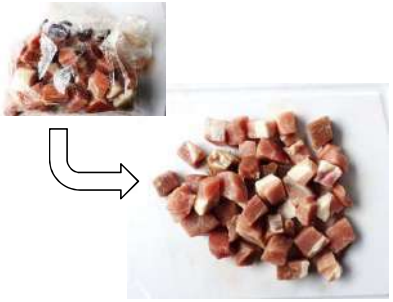
② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。始めは、水を入れ全体を洗い流します。水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え洗い流します。約４回くらい繰り返し水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指をお米に触れるように入れ、第一関節まで水を(約2.5ｃｍ)を入れ、ふたをして２０分以上浸します。



④ 具材の野菜を切ります。玉葱は、皮をむき縦４等分にし、更に繊維に直角に幅 約１ｃｍの5等分に切ります。人参は、皮をむき幅８mmのいちょう切り、じゃが芋は、皮をむき１個を８等分に切ります。



⑤ 豚肉を袋から出して用意します。
※豚肉は約４ｃｍ角に切られたものが提供されます。

⑥ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして10本位　重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

⑦ 炊飯します。水に浸したご飯をかまどに置き、ふたをして強火にかけます。沸騰してから約２０分経ったら、薪を減らし弱火（炭火）にして約10分蒸して炊き上がりです。

⑧ 炊飯している途中に鍋をずらし、鍋(大)を置き、油を入れ約20秒、加熱します。

⑨ 豚肉を入れ炒め、白っぽくなったら野菜を入れ約２分 炒めます。
※ 炒める時は、２、３ｃｍ角の薪を鍋の取っ手に挿し込んで、安定させて炒め合せます。

⑩ 炒め終わったら、約８００ｃｃの水を入れます。
（1人前/約２００ｃｃ）
この時、薪を足し、火力を強め沸騰させ表面のアク（泡）をお玉で取り除きます。

⑪ アクを取りながら、野菜の固さを確認します。お玉でじゃが芋をすく上げ、さいばしを刺して確認します。弱火(炭火)にして、カレールーを加え、かき混ぜながら、約１５分煮込みます。

⑫ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。
カレー皿にご飯を盛り付けます。

⑬ カレーソースをかけ、福神漬けを添えて出来上りです。

2024.4.1

豚汁・炊き込みご飯

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- 炊き込みご飯の素/　1/3箱

- 豚バラ肉 / 30ｇ
- 人参 / 30ｇ
- こんにゃく / 30ｇ
- 長ネギ/ 20ｇ
- 顆粒和風だし(1袋)
- 大根/60ｇ
- ごぼう/20ｇ
- 豆腐 / 1/10丁
- 白味噌/15g
- サラダ油

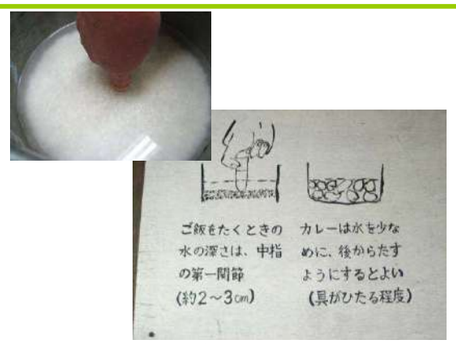
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び
炊事場にある炊事用具を準備します。
(写真は、４人前 量です。)

② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。
始めは、水を入れ全体を洗い流します。
水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え
洗い流します。約４回くらい繰り返し
水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。
お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指を
お米に触れるように入れ、第一 関節まで水を
(約2.5ｃｍ)を入れ、ふたをして２０分 以上
浸します。炊飯前に炊き込みご飯の素を入れ、
軽く混ぜ、具を平らにします。

④ 具材の野菜を切ります。
大根・人参は、皮をむき幅８mmのいちょう切り、
ごぼうは、よく水で洗って、皮をむき、斜めに薄く
切る。
長ネギは、１ｃｍ幅に輪切りにしておきます。
豆腐はサイコロ状に、こんにゃくは短冊状に切ります。

⑤ 豚肉を切ります。
豚肉は、約４ｃｍ程度に切り揃えます。

⑥ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を
中央に置きます。細目の薪を半折りにして
10本 位　重ね、新聞紙に着火し種火を作り
薪を足します。

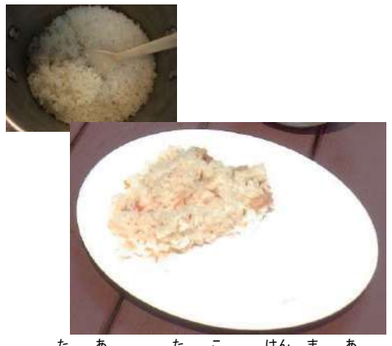
⑦ 炊飯します。
水に浸したご飯をかまどに置き、ふたをして
強火にかけます。沸騰してから約20分
経ったら、薪を減らし弱火（炭火）にして
約10分蒸して炊き上がりです。

⑧ 炊飯している途中に鍋をずらし、鍋(大)を
置き、油を入れ約20秒、加熱します。

⑨ 豚肉を入れ炒め、白っぽくなったら
野菜を入れ、約２分 炒めます。
※ 炒める時は、２、３ｃｍ角の薪を鍋の取っ手に
挿し込んで、安定させて炒め合わせます。

⑩ 炒め終わったら、約800ｃｃの水を注ぎ入れます。
（1人前/約２００ｃｃ）
この時、薪を足し、火力を強め沸騰させ
表面のアク（泡）をお玉で取り除きます。

⑪ アクを取りながら、こんにゃく、豆腐を入れます。
お玉で大根をすく上げ、さいばしを刺して固さを
確認します。弱火(炭火)にして、顆粒和風だし、
味噌の順に加え、かき混ぜながら、約５分煮込みます。



⑫ 炊き上がった炊き込みご飯を混ぜ合わせ
水分を飛ばします。
皿にご飯を盛り付けます。

⑬ おわんに豚汁を盛り付けます。

2024.4.1

みんなでつくろう！

ほうとう鍋

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 強力粉/70ｇ
- 里芋 / 15ｇ
- 南瓜 / 30ｇ
- 長葱 / 10ｇ
- 椎茸 / 2枚
- 大根/20ｇ
- 豚バラ肉 / 30ｇ
- 人参 / 20ｇ
- しめじ/1/4株
- 油揚げ / 5ｇ
- 顆粒 和風だし(1袋)
- 味噌 / 30ｇ
- 打ち粉/少々
- 塩/少々

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

1.生地を作る

① 塩を水（人数×30cc）に溶いて食塩水を作る。
② 強力粉に、①で作った食塩水を3回くらいに分けて入れ、よくこねる。
（「食塩水が少ないな」と思っても、がんばってこねましょう。こねて、こねて・・それでも少ないと思ったら、少しずつ水を足しましょう。）
③ 柔らかさが、耳たぶの硬さくらいになるまでよくこねましょう。

2.生地をねかせる

① こねあげた強力粉をだんご状にまとまる。
② ①でまとめたものをビニール袋に入れて、約1時間ほどねかせる。

3.野菜など、具を切る

① 野外炊事倉庫から、鍋セット（青いカゴ）と食器セット（スチールのカゴ）を運んで、中に入っているものを確認する。
② さといもは、皮をむいて、厚さ1cmほどの輪切りにする。
③ にんじん、大根はいちょう切りにする。
④ しめじは石づきを取って、小さく分ける。

⑤ かぼちゃは、種とアラを取って、くし形に切る。
⑥ 油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。
⑦ ねぎは小口切りにする。
⑧ 豚肉は、3cm程度に小口切りする。

4.だし汁を作る

① かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして10本 位　重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。
② 新聞紙に火をつけ、まきに火がついたら様子を見ながら少しずつ太いまきをのせて火の勢いを強くする。
③ 鍋に、だし汁用の水（人数×180cc）を入れ、だしの素を入れてかまどの上に置く。

5.麺を作る

① ビニール袋から取り出し、少しずつまわしながら両手で押し広げる。
② ①を何度か裏返ししながら作業を続けて、直径30cmぐらいになるまで広げる。

③ 打ち粉をして、ほうとうの厚さが平均になるように、のし棒で伸ばす。
④ 「のし棒を奥に転がしてから手前に引く」を20回ほど繰り返し、四角く、厚さが3mmほどになるまで伸ばす。
（厚さは好みで、3～5mmでよい。）

6.鍋に具と麺と味噌を入れる

⑤ 多目に打ち粉をして、半分に折って打ち粉をし、さらに折って打ち粉をする。
⑥ 8mmほどの幅に切り、麺がくっつかないように打ち粉をしておく。

① 鍋のだし汁が煮立ったら、しいたけ・かぼちゃを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
② 残りの野菜を加え、さらに煮立てる。

③ 煮立ったら、麺をほぐしながら入れ、アクを取りながら柔らかくなるのを待つ。
※ 打ち粉をつけたまま麺を入れることにより、とろみ・コクが出るので粉を払わないでそのまま入れる。また、鍋の底についてしまわないように、こまめにかき混ぜる。

④ 麺を入れて沸騰したら、さし水を入れて麺の茹で具合を見る。麺を1本取り出して、ちぎってみて、芯まで透明感があればOKです。
⑤ 味噌を2～3回に分けて入れ、味をみながら増やして好みの味に整える。味が決まったら風味がなくならないように長い間煮込まないようにする。出来たら、熱いうちに食べるのがとてもおいしいです。

（R4/4/1）

みんなでつくろう！

バーベキュー・米飯

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- 豚肩ロース / 125g
- ウインナー / 2本
- 玉葱 / 60ｇ
- キャベツ / 80ｇ
- 茄子 / 1/4本
- ピーマン / 1/2個
- もやし / 30ｇ
- とうもろこし / 1/4本
- 油
- 焼肉のたれ

貸出物品については

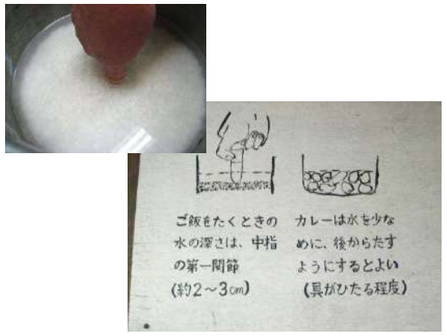
「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。

※ 写真は、４人前です。

② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。始めは、水を入れ全体を洗い流します。水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え洗い流します。約４回くらい繰り返し水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指をお米に触れるように入れ、第一関節まで水を(約2.5ｃｍ)を入れ、ふたをして２０分以上浸します。

④ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして10本位重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

⑤ 炊飯します。水に浸したお米をかまどに置き、ふたをして強火にかけます。

⑥ 沸騰してから約20分経ったら、薪を減らし、弱火（炭火）にして、約10分蒸らして炊き上がりです。

⑦ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。

⑧ ご飯を盛り付けます。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。鉄板の表面を洗い、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約２０秒加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材を、お好みで焼き上げます。

※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。あまり強くするとすすや焦げの原因になります。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、完成です。

（オレンジはつきません。）

2024.4.1

みんなでつくろう！

バーベキュー・焼きそば

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 豚肩ロース / 125g
- キャベツ / 80ｇ
- もやし / 30ｇ
- 焼きそば / 1玉
- ウインナー / 2本
- 玉葱 / 60g
- とうもろこし / 1/4本
- 茄子 / 1/4本
- ピーマン / 1/2個
- 焼肉のたれ
- 油
- 粉末 焼きそばソース

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。
焼きそば用は、キャベツ、もやし、焼きそば粉末 焼きそばソース、油です。
※ 写真は、４人前です。

② かまどに太目の薪を置き、丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして１０本位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

③ 焼きそば麺はザルに入れ、流しで水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。

④ キャベツは、幅 約３ｃｍ角に切ります。
もやしは水 洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。

⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、もやしを炒めます。

⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒 蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。

⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。

⑧ 焼きそばの完成です。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。
焼きそばを、焼いた鉄板の表面を洗い再度、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約２０秒 加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材をお好みで、焼き上げます。

※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。
鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、焼きそばを盛り付け、完成です。
（オレンジはつきません。）

2024.4.1

SPバーベキュー（米飯）

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- 牛カルビ　/　80ｇ
- ボイル帆立　/　1粒
- ウインナー / 2本
- キャベツ / 80ｇ
- ピーマン /　1/2個
- とうもろこし / 1/4本
- 塩・胡椒
- 油
- 豚肩ロース / 125g
- えび　/　1尾
- 玉葱 / 60ｇ
- 茄子 / 1/4本
- もやし / 30ｇ
- 焼肉のたれ

貸出物品については

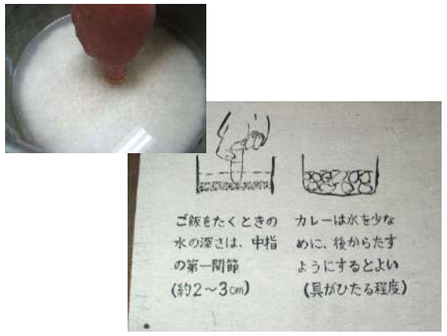
「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪を運び
炊事場にある炊事用具を準備します。

※ 写真は、４人前です。

② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。
始めは、水を入れ全体を洗い流します。
水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え
洗い流します。約４回くらい繰り返し
水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。
お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指を
お米に触れるように入れ、第一関節まで水を
(約2.5ｃｍ)を入れ、ふたをして２０分 以上
浸します。

④ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を
中央に置きます。細目の薪を半折りにして
10本位　重ね、新聞紙に着火し種火を作り
薪を足します。

⑤ 炊飯します。
水に浸したお米をかまどに置き、ふたをして
強火にかけます。

⑥ 沸騰してから約20分経ったら、薪を減らし、
弱火（炭火）にして、約10分蒸らして
炊き上がりです。

⑦ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を
飛ばします。

⑧ ご飯を盛り付けます。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。
鉄板の表面を洗い、かまどに置き、水分を
蒸発させてから、油を広げ、約２０秒
加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材を、お好みで焼き上げます。

※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。
あまり強くするとすすや焦げの原因になります。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。
鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、
肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、完成です。

（オレンジはつきません。）

2024.4.1

SPバーベキュー（焼きそば）

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 豚肩ロース / 125g
- 牛カルビ / 80ｇ
- えび/　1尾
- ボイル帆立/1粒
- ウインナー / 2本
- 焼きそば / 1玉
- キャベツ / 80ｇ
- 玉葱 / 60g
- もやし / 30ｇ
- ピーマン / 1/2個
- 茄子 / 1/4本
- とうもろこし / 1/4本
- 焼肉のたれ
- 塩・胡椒
- 粉末 焼きそばソース
- 油

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。
焼きそば用は、キャベツ、もやし、焼きそば粉末 焼きそばソース、油です。
※ 写真は、４人前です。

② かまどに太目の薪を置き、丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして１０本位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

③ 焼きそば麺はザルに入れ、流しで水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。

④ キャベツは、幅 約３ｃｍ角に切ります。
もやしは水 洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。

⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、もやしを炒めます。

⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒 蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。

⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。

⑧ 焼きそばの完成です。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。
焼きそばを、焼いた鉄板の表面を洗い再度、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約２０秒 加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材をお好みで、焼き上げます。
※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。
鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、焼きそばを盛り付け、完成です。
（オレンジはつきません。）

2024.4.1

焼きそば

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 豚バラ肉/ 30g
- 焼きそば / 1玉
- キャベツ / 80ｇ
- 玉葱 / 60g
- にんじん/20ｇ
- もやし / 30ｇ
- 紅ショウガ/1/8袋
- 青のり/1/8袋
- 粉末 焼きそばソース
- 油

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪を運びます。
炊事場にある炊事用具を準備します。

※ 写真は、４人前です。

② かまどに太目の薪を置き、丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして１０本位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

③ 焼きそば麺はザルに入れ、流しで水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。

④ キャベツは、幅 約３ｃｍ角に切ります。
玉ねぎは5mm幅のスライス、にんじんは短冊に切り、もやしは水 洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。
豚バラを２ｃｍ幅に切っておきます。

⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)で豚バラ肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやしを炒めます。

⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒 蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。

⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。

⑧ 焼きそばの完成です。
お皿に盛り、紅ショウガ、青のりをトッピングして完成です。

2024.4.1

みんなでつくろう！

ピザつくり

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（４人前）

- 薄力粉 / 400ｇ
- 塩
- ドライイースト/ ９ｇ
- 砂糖
- ピザソース / 1/2本
- 油
- ピザチーズ / 160ｇ
- 玉葱 / 200ｇ
- ベーコン / 80ｇ
- ピーマン / 1個
- スイートコーン / 1/2缶
- ポークウインナー/4本
- ぬるま湯 / 200ｃｃ(冬場)

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 材料を確認して食材・薪などを運び
炊事場にある炊事用具を準備します。
(写真は、４人前の量です。)

② ボウルの上にザルを重ね、薄力粉をふるい
ドライイースト、塩を入れます。

③ サラダ油を少量(1/4程度)入れ、手ですり合わせ
粉に馴染ませ、中央を窪ませます。
ぬるま湯（約３２℃…温かく感じる程度)を
少しずつ混ぜ合せます。
(※サラダ油は後の行程でも使用するので
残しておきます。)

④ 生地をよくこねてひとつにまとめ、ボウルに入れ、
フチを濡らしラップをかけます。

夏場は、炎天下に約30分置き、発酵させます。
冬場は、ぬるま湯に50分置き、発酵させます。

⑤ 発酵している間に薪を燃やし、かまどの
中を温め、かまどの準備をします。

⑥ まな板の上にアルミホイルを広げ、トッピング
具材を薄切りにし、分けて置きます。

⑦ 発酵した生地を軽くこねて、ガス抜きを
します。

⑧ 生地を４等分し、1個ずつラップで包み、
④と同じようにし、再び発酵させます。

⑨ アルミホイルでお皿を作り、残したサラダ油を４等分にしホイルの皿に分けて塗り広げます。
その上に生地を置き中央から外側にフチを残す様に押し広げます。
ソースを塗り広げトッピング具材を散らします。
※ 生地は、薄くした方が美味しく出来ます。

かまどの上段で煙が出ている状態でピザを
焼く場合は、ピザがススで黒ずむ場合が
あります。

⑩ドラム缶の上段に
入れて焼きます。
(※ドラム缶の場合は
火は移動しません。)

※ かまどから、煙が出なくなるまで温度が
上がったら、かまどの火を両サイドに分け
かまどの火の中央を空けます。
かまどの中央に、ホイルごと丸鉄板に乗せ、
焼き色が付くまで約５分焼きます。

⑪ 写真のように出来上がったら、ドラム缶から
取り出し、出来上がりです。
※ かまど、アルミ皿は高温になります。
取り出すときは、やけどしない様に注意
しましょう！

【豆知識】

ＰＩＺＺＡ

ピザは、イタリアで生まれた料理。
現在では、全世界で愛されています。
中でもアメリカではイタリア系移民により
伝えられ、ホットドッグ、ハンバーガーに並ぶ
国民食的存在になっており、日本の宅配ピザも、
厚い生地のアメリカンタイプのパンピザが主流
です。
90年代のイタリアンブームにより多く日本に
広まったイタリア系ピザは「ピッツァ」と呼ばれ
区別されることもあります。

(R7/4/1)