



野外炊事(石窯クッキング、ドラム缶クッキングを含む)

活動名	野外炊事(石窯クッキング、ドラム缶クッキングを含む)			
概要 (セールスポイント)	自然の中で薪を割り、火をおこし、料理をつくるといった体験を楽しむことができます。また、グループで協力して活動することの楽しさや意義を学ぶことができ、仲間づくりに効果のある活動です。			
諸条件	場所	野外活動棟・炊事棟	対象	小学生以上
	所要時間	3時間～4時間 (石窯の場合は窯を温めるのに2時間程度かかります。)	人数	数人～400人(相談)
	時期	4月～11月(これ以外は相談)	天候	雨天可(荒天時は相談)
活動の 教育的効果	(1)野外で調理することの楽しさを味わう。 (2)仲間と協力することの大切さを感じたり、作り上げる達成感を味わったりする。 (3)水の使用量やゴミを減らしたりすることで、環境を守る意欲・態度を育む。 (4)野外で火をおこしたり、電気を使わずに調理したりすることで、防災力の向上を図る。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物(②)		団体が準備する物(②)	
	<input type="checkbox"/> 調理器具(鍋、ボウル、ざる、包丁など) <input type="checkbox"/> 食器(皿、茶碗、はし、スプーンなど) <input type="checkbox"/> 食器用消毒アルコール など		<input type="checkbox"/> 食材(レストランに注文、持ち込み不可)(①) <input type="checkbox"/> 薪(レストランに注文、持ち込み可) <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 洗剤 <input type="checkbox"/> スポンジ <input type="checkbox"/> ふきん <input type="checkbox"/> アルミホイル(ピザなど) など	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	
	事前	役割分担	<input type="checkbox"/> グループ内で、役割を分担する(③)	
	30分	野外炊事の説明	<input type="checkbox"/> 活動エリアの説明(③) <input type="checkbox"/> 全体の流れの説明(④) <input type="checkbox"/> 調理器具・食器の説明(⑤) <input type="checkbox"/> 安全に関する注意(⑥) <input type="checkbox"/> かまどの作り方・火のおこし方(⑦) <input type="checkbox"/> ご飯の炊き方(⑧) <input type="checkbox"/> 調理の仕方(⑨)	
	10分	食材・調理器具・食器の受け取り	<input type="checkbox"/> 食材をレストランで受け取る(⑩) <input type="checkbox"/> 調理器具・食器を野外炊事庫で借りる	
	60分 (石窯の場合 プラス90分)	火おこし・調理	<input type="checkbox"/> かまどを作る <input type="checkbox"/> 調理する	
	30分	食事		
30分	片付け	<input type="checkbox"/> 食器・調理器具を洗う(⑩) <input type="checkbox"/> 灰を捨てる(⑪) <input type="checkbox"/> 活動場所を清掃する(⑫) <input type="checkbox"/> 職員の点検を受ける(⑫)		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 手を切る(包丁で食材を切るとき) <input type="checkbox"/> 火傷(鍋ややかんを持つ、かまどに薪をくべる、衣服に火が燃え移る) <input type="checkbox"/> 転倒(走ったり、ふざけたりしてつまづく) <input type="checkbox"/> 腹痛(生焼け・煮えの肉を食べる、食べ過ぎる)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 協調性を育むことを目的とした指導の方法 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した指導の方法 <input type="checkbox"/> 防災力向上を目的とした指導の方法			

※①～⑫は資料番号を示す

メニュー

・メニュー表(金額は1人分)

①米飯や焼きそば単品の追加注文、またメニュー表にない材料(メニュー)を希望する場合には、食堂まで事前にご相談ください。

②食事材料の注文・変更は利用開始3日前の15時までに行ってください。

種	メニュー	セット材料	材料費	使用できる かまど	
A	米飯・野菜炒め	精米 豚バラ キャベツ もやし にんじん ピーマン 塩 こしょう サラダ油 漬物 味噌汁パック	420円	・備え付かまど ・移動式かまど	
B	パン・野菜炒め	ロールパン 豚バラ キャベツ もやし にんじん ピーマン 塩 こしょう サラダ油 漬物 スープパック	420円		
C	カレーライス	精米 豚肩角 ジャがいも 玉ねぎ にんじん カレー粉 サラダ油 福神漬 パック牛乳	570円		
D	米飯・とん汁	精米 豚バラ にんじん ジャがいも ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ 豆腐 こんにゃく 白味噌 だしの素 パナナ サラダ油 パックお茶	570円		
E	米飯・シチュー	精米 豚肩角 ジャがいも 玉ねぎ にんじん コーン シチューの素 サラダ油 漬物 パックジュース	570円		
F	米飯・BBQ	精米 豚肩ロース ポークウインナー 玉ねぎ とうもろこし なす キャベツ ピーマン もやし サラダ油 焼き肉のたれ 味噌汁パック オレンジ	670円		
G	焼きそば・BBQ	めん 顆粒ソース 豚肩ロース ポークウインナー 玉ねぎ とうもろこし なす キャベツ ピーマン もやし サラダ油 焼肉のたれ 味噌汁パック オレンジ	670円		
H	米飯・すき焼き	精米 牛バラ 糸こんにゃく 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 焼き豆腐 えのき茸 醤油 上白糖 漬物 ほうじ茶パック パナナ	670円		
I	ほうとう鍋 (粉から作ります)	強力粉 打ち粉 豚バラ さといも 大根 にんじん かぼちゃ 長ねぎ 油揚げ しいたけ しめじ 味噌 だしの素	570円		
K	お好み焼きセット	お好み焼き用粉 豚バラ キャベツ 鶏卵 揚げ玉 もやし イカ 焼きそばめん お好み焼きソース 花かつお サラダ油 オレンジ パックジュース	570円		
M	煮込みうどん	ゆでうどん 豚バラ 長ねぎ 油揚げ だし汁	460円		
N	うどん打ち	強力粉 食塩 打ち粉 長ねぎ きざみ海苔 わさび 七味唐辛子 めんつゆ	310円		
J	ピザ (少人数向け)	強力粉 食塩 上白糖 ドライイースト サラダ油 ピザソース チーズ ピーマン ベーコン スイートコーン 玉ねぎ マッシュルーム ツナフレーク	1枚360円 (4枚から受付)		・石釜 ・ドラム缶

サイドメニュー

	サイドメニュー	セット材料	材料費	使用できるかまど
L	海鮮焼き	イカステーキ 無頭えび ボイルほたて 牛カルビ なす 玉ねぎ キャベツ しし唐 塩 こしょう サラダ油	660円	・備え付かまど ・移動式かまど
O	ナン	強力粉 薄力粉 食塩 上白糖 ドライイースト 鶏卵 ヨーグルト	1枚 100円 (6枚から受付)	・石釜 ・ドラム缶

・野外炊事の留意点

- ①雨天の場合も実施をお願いします(食事材料の返却ができません)。
- ②食事材料の持ち込みは衛生管理上禁止しています。レストランで注文してください。
- ③検食(団体で1つ検食用袋にスプーン3杯程度入れる)をレストランに提出してください。
- ④残ったものは持ち帰ったりせず、処分してください。
- ⑤食事材料用のコンテナ、残った油や焼肉のたれはレストランに返却してください。
(食堂が不在の際は、食堂裏口へまとめて置いておいてください。)
- ⑥薪が余った場合は、1束単位で返金できます。束ねてレストランに戻してください。
(束をくずしていない状態のものに限って1束単位で返金ができます。)
- ⑦野外炊事は研修です。したがって野外炊事中の飲酒はできません。

貸し出し物品

(1) 鍋セット

・鍋セットは全50セット

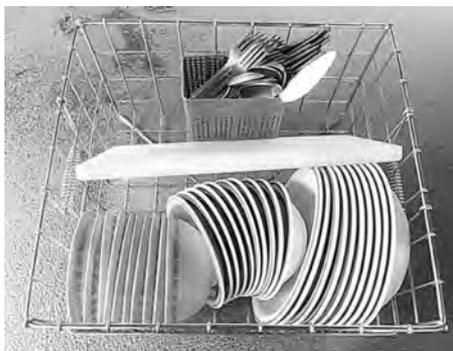
- ・両手鍋×1 ・片手鍋×1
- ・鍋ぶた×2 ・ざる×1 ・ボール×1
- ・フライ返し×1 ・包丁×2 ・おたま×1



(2) 食器セット

・食器セットは全50セット

- ・まな板×1 ・しゃもじ×1 ・お箸×20
- ・スプーン×10 ・フォーク×10
- ・大皿×10 ・小皿×10 ・お茶碗×10



(3) 石窯セット (準備てつかうもの)

・野外炊事庫に保管



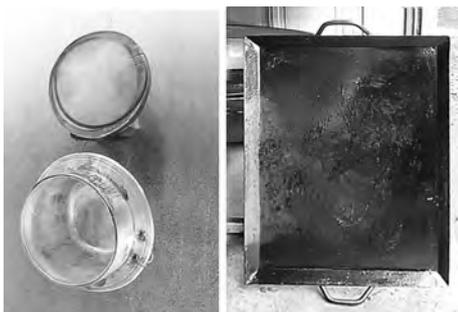
(4) 石窯セット (調理てつかうもの)

・野外炊事庫に保管



(5) はがま、鉄板

・野外炊事庫に保管



(6) 消毒用アルコール

・野外炊事庫に保管



貸し出し物品

(7) その他 (無線機、皮手袋、ナタ)

・事務室に保管



団体が準備するもの

・食材 (レストランに注文、持込み不可)



・軍手 ・マッチ ・新聞紙 ・うちわ
・洗剤 ・スポンジ ・ふきん ・ゴミ袋



・薪 (レストランに注文、持込み可)



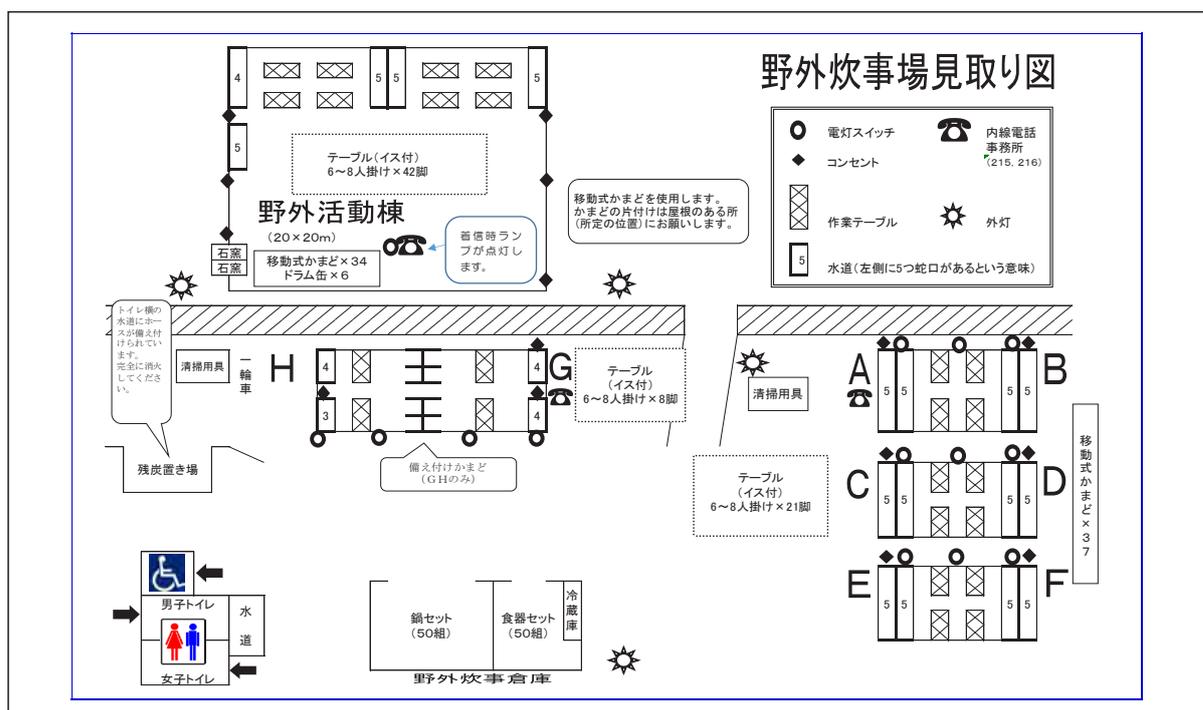
・カナダワシ ・ライター ・雑巾
・生ゴミ用ネット ・クレンザー



グループの役割分担 (例)

	用具係	食材係	食器係	火おこし係
1	野外炊事庫に鍋セットを取りに行く。	食材をレストランへ取りに行く。	食器セットを滅菌庫に取りに行く。	薪を食堂に取りに行く。
2	炊事用具の数が合ってるか確認する。	食材を確認する。	セットの数が合ってるか確認する。	
3	鍋、包丁、ボール、まな板などをアルコール消毒する。また、アルコールは拭き取らない。	用具班から、鍋、ボール、包丁を受け取る。	皿、まな板、はし、スプーンをアルコール消毒する。また、アルコールは拭き取らない。	
4		食器班からまな板を受け取る。	まな板を食材班に渡す。	火おこしの仕方を聞く。
5		下準備開始		着火し、火の番をする。
6		調理開始		
7	完成 (盛りつけ、食事)			
8	鍋などを洗い、最後にアルコール消毒を行う。	まな板、包丁、皿、おたま、鍋を洗う。	皿、はし、スプーンなどを全て洗い、アルコール消毒を行う。	かまどの片付けをする。
9	炊事用具の数を全て確認してから、野外炊事庫に戻す。	生ゴミ等の回収及び流し台を清掃する。	食器の数を全て確認してから、滅菌庫に戻す。	燃え残りの後始末をする。

活動エリア

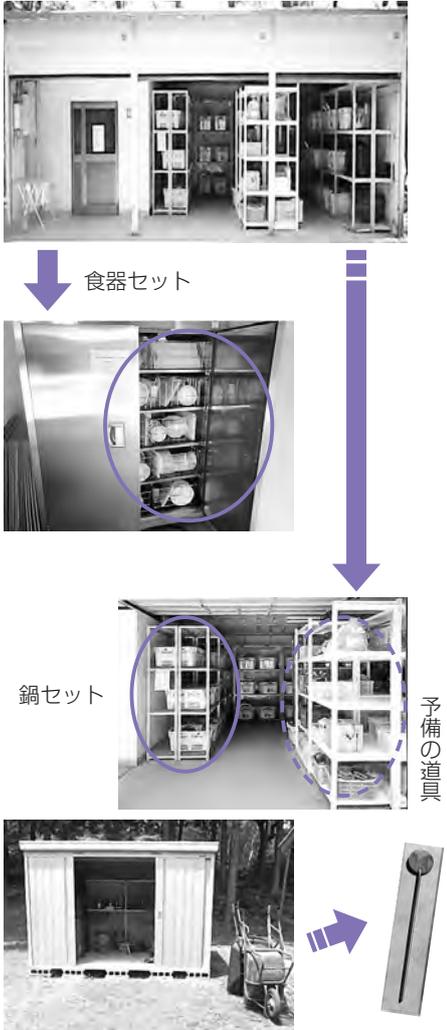
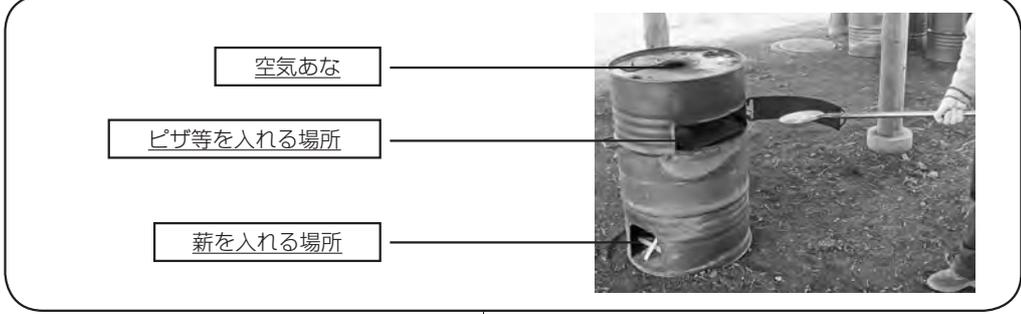


全体の流れ

	内容	説明事項・注意点
野外炊事の説明	【参加者が集まったら説明を開始】	◎職員による事前指導を行う場合は、活動開始前に、事務室（内線215、216）に連絡する。
	1. 食器セットと鍋セットの内容確認（全）	◎資料②⑤を参考に、道具の数が全て揃っているかを確認する。
	2. 野外炊事の安全管理（全）	◎資料⑥⑦を参考に、「火の扱い」「刃物の扱い」「食中毒」等の安全管理について説明する。
活動	3. 食材・薪の受け取りについて（全）	◎食材と薪は資料⑩のように食堂の裏口で受け取る。
	4. 食材・薪の受け取り	◎食材を食堂から受け取る際は、食材・薪の数を確認してから受け取る。（資料⑩参照）
	5. 火おこし	◎火おこしは調理の準備とタイミングを合わせる。
	6. 調理	◎引率者は包丁を扱っている場所を定期的に回り、怪我を未然に防ぐ。 ◎食材には充分火を通すように指導を徹底する。 ◎特に食中毒が起こらないように、生肉を扱った箸や包丁で他の食材を扱わないようにする。
	7. 食事	
	8. 片付け	◎食器セット、鍋セット等使用した道具は、水洗いした後にアルコールで消毒し、数を確認してから片付ける。 ◎かまどは元の場所に戻す（また、屋根のある所に必ず置くこと。）。
活動終了後	9. 片付け終了後	◎全ての活動が終了したら、事務室（内線215、216）に連絡する。 ◎野外炊事庫の電気を消灯し、シャッターを下ろす。

※全 → 全体に説明

調理器具・食器の説明

調理器具・食器の場所	説明・注意事項
 <p>食器セット</p> <p>鍋セット</p> <p>予備の道具</p>	<p>①使用する前にセットの中身が、全てそろっているか、確認する。</p> <p>②そろっていなかったら、野外炊事庫の予備から補充し、数をそろえる。</p> <p>③食器も鍋セットも、使用するものにはアルコール消毒を行う。</p> <p>(使用する鍋の裏には、火にかける前にクレンザーを塗りこむと、洗うときに炭が落ちやすくなる。)</p> <p>④野外炊事庫に、ピザを石窯やドラム缶に入れる銀の棒が入っている。</p> <p>⑤ドラム缶には3つのあなが空いており、以下の通り使用する。</p>
	 <p>空気あな</p> <p>ピザ等を入れる場所</p> <p>薪を入れる場所</p>

安全に関する注意

	説明・注意事項
事前	<ul style="list-style-type: none"> ・服装は活動しやすい格好とする。さらに長袖長ズボンの方が、虫さされ防止や怪我防止に繋がる（スカート不可）。 ・サンダルなどは、つまずいて怪我する可能性があるため、靴を履くようにする。 ・髪が長い場合は後ろで結び、髪が火などにかからないようにする。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁を使うとき、包丁を持たない方の手は猫の手を意識して、怪我を防ぐ。 ・皿などは使用前にアルコールで拭き、食中毒、食あたりを防ぐ。 ・食中毒を防ぐため、生肉を扱った箸や包丁で他の食材をさわらない。他の食材に使用する際は、箸や包丁をよく洗ってから使用する。 ・肉などはよく火を通し、食中毒、食あたりを防ぐ。 ・包丁や使った道具は出しっぱなしにすると怪我をする可能性があるため、使用後はすぐに洗い、かごにしまう。
かまど等	<ul style="list-style-type: none"> ・火の回りではふざけない。 ・鍋、鉄板を持つときは、必ず軍手をして、やけどを防ぐ。 ・かまどで使用する道具や薪などは、一か所にまとめておき、近くを通った人がつまずかないようにする。 ・石窯の中のピザを確認する時は、熱風を避けるため、50cmより近づかない。 ・薪を燃やしているドラム缶は高温のため、絶対にさわらない。

危険予知シートを使った指導例

事前に危険予知シートを配り、危険な行為等を考えさせることで、安全教育になります。



- ①シートを配る。
- ②危険なことや行動をグループで考える。
- ③解答を伝える。

※危険予知シートはホームページよりダウンロードできます。

かまどの火のおこし方の例

写真	説明・注意事項
	<p>①空気の通り道を作り火がつきやすいように、なるべく太めの薪で井の字を作る。その中に、火がつきやすいように新聞紙1枚を8等分し、空気を入れて小さく丸めて入れる。 (新聞紙を棒状にまるめることで、薪代わりにすることも出来る)</p>
	<p>②細く割った薪を色々な角度から新聞紙の上におく。火は下から上へ上がるため、新聞紙の下の方に火を付ける。写真のように薪を入れることで空気が入りやすくなり、火がつきやすくなる。</p>
	<p>③はがま用かまども同様に井の字型を作ってから、丸めた新聞紙を入れて、その上に細い薪を入れる。</p>
	<p>④ドラム缶も同様に井の字型を作ってから、丸めた新聞紙を入れて、その上に細い薪を入れる。</p>
	<p>⑤石窯の場合は、手前から火をつけて薪を燃やし徐々に奥へ入れていく。</p>
	<p>⑥ピザは手前に焼き台を置いて焼いていく。</p> <p>※はがま用かまどとドラム缶は、底の部分が大変高温になる。そのため、アスファルトの上で火入れを行うと、熱でアスファルトが溶けるので、必ず砂地の上で行うこと。</p>

ご飯の炊き方の例

図	説明・注意事項
<p>① 水で洗う</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>・準備するもの 鍋（はがま）、ふた、ざる、米</p> <p>① 鍋の中にざるを入れ、ざるの中に米を入れ、水で洗う。（2～3回くらい水をかえる。お米が削れてしまうため、あまり洗いすぎないこと。）</p> <p>② 水をきり、鍋の中に米と水を入れる。水の量は、米1に対して水1.2の割合で入れる。水の量が計れない場合は、米を平らにしてその上に人差し指を立ててのせた時、第一関節が浸るくらいまで入れることで、大体1:1.2の割合になる。（はがまを使う場合も同じ割合で行う。）</p> <p>③ 鍋にふたをしておかまの上に乗せる。 炎に包まれるくらい大きな火で炊き続けると鍋がぐつぐつ沸騰する。沸騰後約20分は強火を維持し、20分ほど経ったら、火の弱いところになべをよけ、弱い火で約10分蒸す。火から離してご飯を試食し、炊けていたら完成。しゃもじを水でぬらしてからご飯を盛る。</p> <p>芯が残ってしまった時→お湯を適量加え強火で火にかける。様子を見ながら水分が飛ぶのを確認する。芯が完全に消えることはないが、少しましなご飯となる。</p> <p>やわらか過ぎた時→弱火で10分程度火にかけ、もう一度お米の様子を確認し、食べて大丈夫そうであれば、完成。まだやわらかい場合は、引き続き火にかけ、定期的にお米の様子を確認する。</p>

食堂の裏で、食材と薪の受け取り

写真	説明・注意事項
	<p>①食堂の裏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食堂の裏口から、食堂のスタッフに声をかけ、団体名と食材数、必要な薪の数を伝える。
	<p>②食材の受け取り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材の数を確認して、食材を受け取る。
	<p>③薪の受け取り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要な薪の数を確認して、薪を受け取る。

食器・調理用具を洗う

写真	説明・注意事項
	<p>①使用した食器と調理器具は、洗剤を用いてよく洗う。 ②ふきんで食器をふく。</p>

灰の捨て方

写真	説明・注意事項
	<p>① 清掃用具庫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ここにあるスコップやバケツ、灰かき棒を使って灰を集める。
	<p>② 灰を集める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スコップと灰かき棒を使って、灰を集める。
	<p>③ 灰をバケツに入れる</p>
	<p>④ 細かい灰も掃く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・清掃用具庫にあるほうきも使って、細かい灰も集める。
	<p>⑤ 清掃完了</p>
	<p>⑥ 残炭置き場に捨てる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・灰を捨てた後、赤い残り火がある場合は、トイレ脇のホースを使い、水で消火する。

活動場所の清掃

写真	説明・注意事項
	<p>① 清掃用具庫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ここにあるほうきとちりとりを使う。
	<p>② 活動場所の清掃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうきを使ってゴミを集める。
	<p>③ 流し台の清掃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポンジなどを使い、流し台をきれいにする。
	<p>④ 水切りカゴを、乾かす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流し台の清掃が終わったら、最後に流し台の水切りカゴを取り出し、乾燥させる。
	<p>⑤ 水切り用の鉄板を乾かす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流し台の清掃が終わったら、水切り用の鉄板も立てておいておき、乾燥させる。
	<p>⑥ 野外炊事で出たゴミは、生ゴミとそれ以外のゴミに分別し、食堂裏へ返却する。</p>

片付け完了後の点検

写真	説明・注意事項
	<p>① 食器セットの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元通りにしまわれているか、綺麗に洗ってあるかを確認する。
	<p>② 鍋セットの確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中身が元通りにしまわれているか、また綺麗に洗われているかを確認する。(マナーカードへ記入) <p>③ 活動場所周辺の確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用した流し台やかまどが綺麗に掃除されているか確認する。 ・移動式かまどの場合、元の場所に戻してあるか確認する。