

# 野外炊事

自分たちで作る喜びと野外で食べる楽しさを味わい、仲間と協力して作業を進めることの大切さを学ぶことができます。

## 【活動の進め方】

野外炊事上屋に集合し、説明を聞く(20分) - 調理をする - 食事をする - 後片付けをする

## 【共通の持ち物】

マッチなど、洗剤(クレンザー不可)、ゴミ袋(大3枚以上)、スポンジ(金だわし不可)、軍手(かまど係)

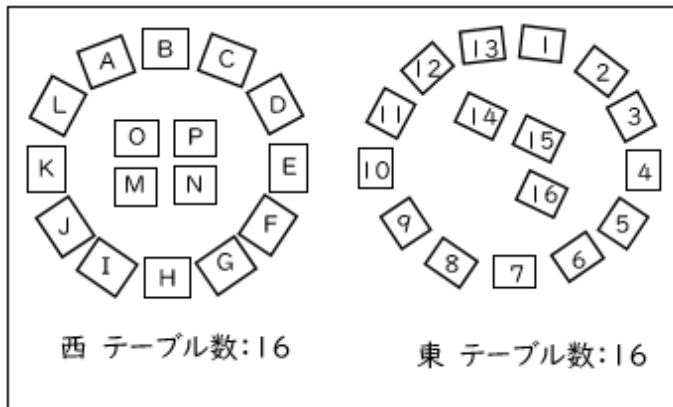
## 【事前の準備】

4~8人程度のグループを作り、「調理係」・「かまど係」の役割をそれぞれ決めてください。  
 上屋のテーブルは全部で10テーブルです。全員が座れるように場所を決めてください。  
 晴天の場合は、外の野外炊事場でかまどを作ります。東西に16ずつかまどがあります。  
 雨天の場合は、上屋の中でかまどを作ります。事前打ち合わせの際、配置図をお渡しします。  
 どのグループがどこのかまどを作るのか場所を決めてください。

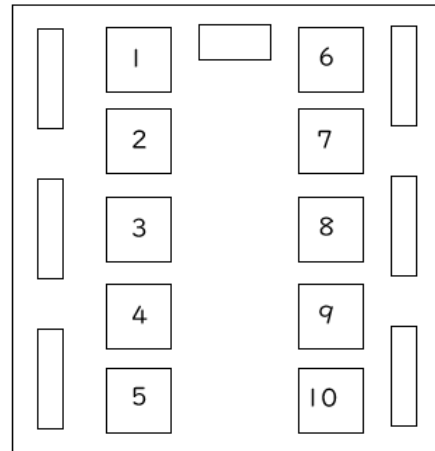
## 【例】カレー作りの流れ

	進め方		進め方
調理係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食堂に食材(野菜・お米など)を取りに行く</li> <li>・調理道具を取りに行く</li> <li>→食材係、調理道具係の分担をしてください</li> <li>○ごはん               <ul style="list-style-type: none"> <li>・飯盒の中でお米を研ぐ</li> <li>・かまどに飯盒を運ぶ</li> </ul> </li> <li>○カレー作り               <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を切る</li> <li>・野菜を入れた鍋をかまどに運ぶ</li> <li>・1回目の片付けをする</li> <li>・野菜が煮えたことを確認してからルーを入れてかき混ぜる</li> </ul> </li> <li>※ごはんやカレーができるまでに、使用済みの道具の片付けやテーブルのセッティング、フルーツの盛り付けなどをする。</li> </ul>	かまど係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かまどの道具を取りに行く</li> <li>・かまどを作る</li> <li>・飯盒または鍋が届いたら、新聞紙に火をつけて、薪を燃やす</li> <li>・ごはんやカレーなどができるまで火の調節をする</li> <li>・ごはんやカレーなどができたら、余った薪を片付ける</li> <li>※食事後、かまどの片付けをする。</li> </ul>

<野外炊事場 ～かまど設置場所～ >



<上屋～テーブルの配置図～>



	メニュー	活動時間	持ち物	内容
1	カレーライス & フルーツ	4時間 (3時間)	カレーの皿 フルーツ用カップ スプーン 紙コップ 新聞紙 (1日分/グループ)	【ごはんを選ぶ】 ①飯盒でご飯を炊く ②食堂でご飯を炊いてもらう  ※食堂でご飯を炊く場合は、活動時間が3時間になります。 ※薪を使用(別途費用)
2	五平もち (1人2本)	3時間	皿 紙コップ	五平もちは各自作ります。 かまどで両面きつね色になるまで焼き、味噌を塗ります。味噌がぷくぷくと焼けてきたらできあがりです。 ※炭を使用(別途費用)
3	パックドッグ (1人2個)	1時間30分	牛乳パック(2本) アルミホイル →30cm×4枚 紙コップ 皿	簡単に作ることができます。 アルミホイルに包んだパックドッグ(ホットドッグ)を牛乳パックに入れ、牛乳パックが燃え尽きたらできあがりです。

4	煮込みラーメン	3時間	紙コップ 新聞紙 (1日分/グループ)	白菜、にんじん、玉ねぎなど野菜が入った味噌ラーメンです。 ※薪を使用(別途費用)
5	焼きそば	2時間	皿 紙コップ 箸 キッチンペーパー (1グループ15枚程度) 新聞紙 (1日分/グループ)	鉄板で焼きそばを焼きます。 ※薪を使用(別途費用)

★指導者の方へ

【お願い】

- ・活動前にポリバケツにゴミ袋(大)をかけてください。  
また、流しの上に洗剤とスポンジ(2種類)を置いてください。
- ・流しの排水口等、上屋の後片付けの状況を確認してください。
- ・燃えるゴミは、プラネタリウム入口階段下の茶色の木箱に入れてください。
- ・生ごみは、食堂裏のポリバケツの中に入れてください。

ご協力のほどよろしくお願い致します。