

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】

5～8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。

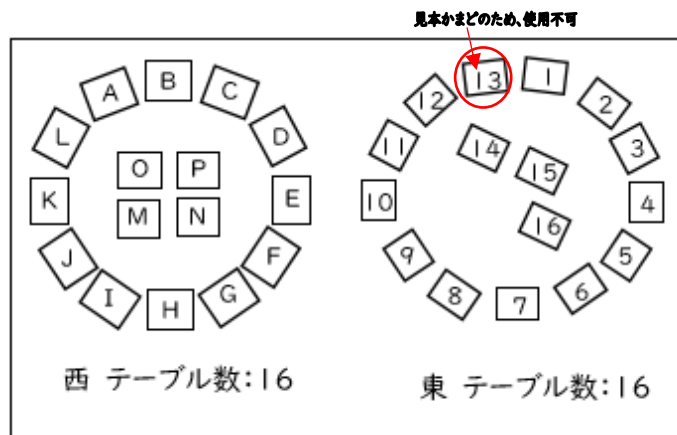
雨天の場合は、上屋の中でかまどを作ります。事前打ち合わせの際、配置図をお渡しします。

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。

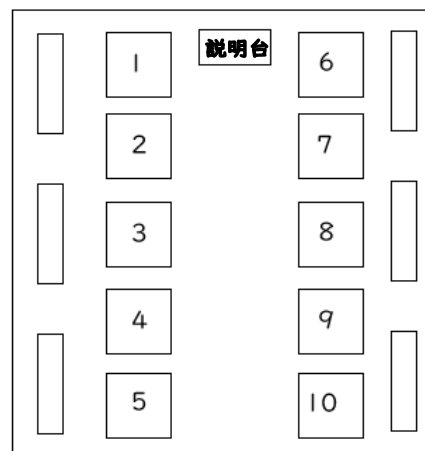
【例】カレー作りの流れ】

	進め方		進め方
調理係	・食堂に食材(野菜・お米など)を取りに行く ・調理道具を取りに行く →食材係、調理道具係の分担をしてください ○ごはん ・飯盒の中でお米を研ぐ ・かまどに飯盒を運ぶ ○カレー作り ・野菜を切る ・野菜を入れた鍋をかまどに運ぶ ・1回目の片付けをする ・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 ※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。	かまど係	・かまどの道具を取りに行く ・かまどを作る ・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 ・ごはんやカレーなどができるまで火の調節をする ・ごはんやカレーなどができたら、余った薪を片付ける ※食事後、かまどの片付けをする。

<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	飯盒使用 4時間 食堂炊きご飯 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) 食堂炊きのご飯の場合、薪は2グループで1束使用
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四方×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 & フランクフルト	2時間	皿 紙コップ 箸 新聞紙 (1日分/グループ)	鉄板で焼きそば・串付きフランクフルトを焼きます。 ※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:食器洗い用、鍋のすす落とし用)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。