

# 野 外 炊 事

国立花山青少年自然の家

## 1 活動の概要等

野外でかまど作りや調理を行い、楽しく活動を行うことで、グループで協力・工夫することの大切さを理解します。

## 2 時期・時間

4月～11月(300名程度) 12月～3月(40名程度)・3～4時間

## 3 活動場所

第一野外炊事場(160名程度)、第二野外炊事場(120名程度)

キャンプ場炊事場(170名程度)、工作館(40名程度)

## 4 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
野外炊事用具一式、もちつき用具一式、ドラム缶釜等 ※8人分1セットにする際には、設置しているかごをお使いください。	マッチ、スポンジ、たわし、洗剤、布巾、クレンザー、雑巾、新聞紙、うちわ等 ※食材等は食堂に注文してください。

## 5 実施例

- ① 健康状態を確認し、服装を点検します。
- ② グループを編成します(1グループは8名が適しています)。
- ③ 引率者は、事務室で食器庫の鍵を受け取ります。  
⇒「準備の方法」「片づけ」等の説明を聞きます。
- ④ 利用者玄関下の食材受け取り口から、食材、薪等を受け取ります。内線電話(内線27)をお使いください。
- ⑤ 調理を開始します。
- ⑥ 検食を取り置きます。(一定期間食堂業者が保存するため)  
⇒炊事場の冷蔵庫で終了時まで保管します。
- ⑦ 食事をします。
- ⑧ 清掃と、使用した調理器具や食器類を洗います。
- ⑨ 点検と返却。  
⇒使用した調理器具や食器類をテーブルの上に出した状態で、団体代表者立会いのもと、**自然の家職員の点検を受けます。**その後、返却を行います。  
※洗淨、掃除などが不十分な箇所については、手直しをしていただきます。
- ⑩ 検食を提出し、鍵を返却します。
  - ・日中の場合 → 食材受け取り口から入って左側の冷凍庫の中へ入れます。  
鍵は事務室へ返却します。
  - ・夕方の場合 → どちらも事務室へ返却します。

## 6 留意点

- ① 調理開始前にせっけんで手を洗い、アルコールで消毒します。
- ② 食器・箸・まな板・包丁などは洗淨した後にアルコールで消毒します。
- ③ 周りに燃え移らないように周辺の落ち葉などを片づけます。(特に林間かまど利用時)
- ④ 火の始末、火気に注意します。(燃えかかったまきは燃やし尽くす、火の周りでは遊ばせない、アルコールスプレーや虫除けスプレー等火気厳禁の物品の確認)

- ⑤ 刃物は安全に留意して持ち運びます。(ボウルや鍋に入れる、まな板と一緒に持つ等)
- ⑥ 鍋・羽釜の安定性に注意します。
- ⑦ 検食は各メニュー1袋(卵の大きさくらい)の提出となります。  
※材料と一緒に検食用の小袋が準備されます。
- ⑧ ピザづくり、「自然にやさしい野外炊事のやり方」等その他補足資料があります。

## 7 野外炊事のポイント

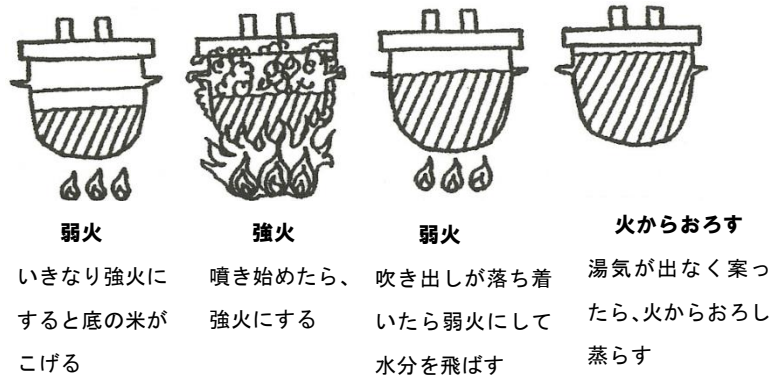
### <火をつける>

- ・着火する前の薪の並べ方がとても重要です。適当に置かずに、きちんと細いまきから順に並べていきましょう。空気が回るように薪を足していきます。
- ・焚き付けとなる新聞紙や杉葉は、灰になるので、後半は入れないように。



### <ご飯を炊く>

- ・水加減を調節します。→水加減は米と同量が基本。手のひらを米の表面につけたとき手首の上くらいがよい。
- ・火にかけます。弱火→強火→弱火
- ・湯気が出なくなったら羽釜をかまどから外します。



※ふたを取らない方がよいとされていますが、心配な時はふたをスライドさせてそっとのぞいてみましょう。

## 8 片づけのポイント

やること	ポイント
<b>ゴミの分別</b> ・食材と一緒に食堂から配布されるゴミ袋を使用して分別します。	・生ゴミ(野菜くず、残菜等) ・燃えるゴミ(紙、ビニール、油・たれの容器等) ・燃えないゴミ(缶詰の缶等) ・ペットボトル(本体とキャップとラベルを分ける)
<b>調理器具、食器の洗浄</b> ・調理用具、食器はぬめりがないように洗います。外側の「すす」も洗ってください。 ・布巾でしっかり水分を拭き取ります。	・油、カレーは新聞紙でふき取ると処理しやすい。 ・鉄板は洗浄後、油を薄く塗る。 ・きちんと洗浄されているか引率者は確認し、職員から点検を受ける。
<b>使用した炊事場の清掃</b> ・流し、流しの排水溝の清掃をします。炊事場は掃き掃除をします。	・流しや排水口、水道の生ゴミ受けにゴミが残っていないか確認する。 ※燃やさず残ったまきは炊事場わきのまき置き場に。
<b>かまどの残灰捨て</b> ・燃やし尽くして灰捨て場に捨てます。	・灰捨て場は最後に十分水をかけ消火する。 ※かまどには水をかけない。
<b>終了を事務室に連絡</b> ・事務室の内線「52」～「54」に連絡します。	・洗浄、掃除が不十分な場合手直しが必要になるので、その前にしっかり確認をしてから連絡する。
<b>忘れ物・私物の置き忘れ確認</b> ・使用しなかった新聞紙・洗剤・スポンジ等も含めすべて持ち帰ります。	・椅子の上や使わなかったかまど周辺等確認する。

