

野外炊事（カレーライス）

1 活動のねらい

野外で調理を行うことで、グループで協力・工夫することの大切さを理解します。

2 育てたい能力

A4 交友・協調 B3 まじめ勤勉 C3 野外技能・生活
※Aは心理的・社会的能力 Bは徳育的能力 Cは身体的能力 詳細は別紙参照

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）
- ・工作館（40名程度）
- ・キャンプ場炊事場（120名程度）

4 活動時期

通年 ※冬期（12～3月）は工作館でのみ実施可（40名程度）

5 所要時間

3～4時間

6 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動 ※はじめに職員が説明や指導をします。

7 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・材料（食堂に注文してください。持ち込み不可）
 - ・マッチ（チャッカマン） ・スポンジ ・たわし ・洗剤 ・クレンザー
 - ・布巾 ・台ふき ・新聞紙 ・うちわ ・軍手 ・活動に適した服装
- ※お手軽野外炊事プラン 150円/人で、上記の炊事用具を提供しています。

【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・野外炊事用具一式（鍋、釜、食器類等） ・消毒用アルコール

8 活動の手順

①人数確認、服装の点検、健康状態のチェックをします。



②活動のねらいや手順を説明します。
グループを編成します。
1グループ8名が望ましいです。



③引率者は事務室で食器庫の鍵を受け取ります。（準備や片付けの説明を聞きます。）
用具を準備します。



④野外炊事材料受取場所で食堂から食材や受け取ります。薪は、薪置き場から運んでください。

内線電話（内線27）をお使いください。キャンプ場の場合は食堂の職員が届けます。（有料）



⑤石鹸で手を洗い、調理を開始します。調理器具や食器は洗浄後、アルコールで消毒します。



⑥準備ができれば、内線電話（52～54番）で職員を呼んでください。職員が活動の手順や注意点を説明します。役割分担をして調理します。

役割分担・調理例

【かまど】

・薪を割る



・薪を組む



・火をつける



・薪をたす

・火の調整をする



【ご飯】

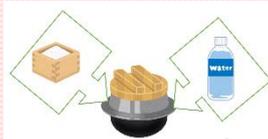
・米をとぐ



・羽釜の外側にクレンザーをぬる



・羽釜に米と水を入れる



・火にかける 弱火→強火→弱火



・湯気がなくなったら火からおろして蒸らす



・お皿に盛りつける



【カレー】

・野菜の皮をむく



・野菜を切る



・鍋の外側にクレンザーをぬる

・鍋に油をしく

・肉を炒める



・野菜を加え、炒める



・水を入れて15分～20分煮込む

・カレールーを入れて10分煮込む

・お皿に盛りつける



⑦完成したら検食（約50g 卵1個分程度）を配付された小袋に取り置き、炊事場の冷蔵庫で活動終了まで保管します。



⑧食事をします。



⑨片付けをします。調理器具や食器は洗浄し、点検を受けるため机の上に並べておきます。



⑩かまどの灰を灰捨て場に捨て、十分水をかけて消火します。かまどには水をかけないでください。燃やしていない薪は薪置き場へ置きます。



⑪活動終了の報告を事務室（内線52～54）へ入れ、点検を受けます。



⑫点検が終了した調理器具と食器を食器庫に返却します。検食を提出し、食器庫の鍵は事務室へ返却します。

9 留意点

- 活動に使用した道具は、責任をもって返却してください。
- 周りに燃え移らないように周辺の落ち葉などを片付けます。（特に林間かまど使用時）
- 火気に注意し、火の始末をしっかり行います。（燃えかかった薪は燃やし尽くす、火の周りで遊ばない、虫よけスプレーやアルコールスプレーを近くに置かない等）
- 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）
- 鍋や羽釜が安定しているか確認してください。
- ゴミは分別してください。（生ゴミ、燃えるゴミ、燃えないゴミ、ペットボトル）