

野外炊事（ピザづくり）

1 活動のねらい

生地からこねて発酵させ、ドラム缶の窯で焼く活動を通して、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る活動 ※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（ボウル、包丁等）
- ・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。



- 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。準備ができたなら、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。

- ⑦混ぜた粉に水(ぬるま湯)を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこねます。

2~3個のボウルに分けるとこねやすいです。
生地がゆるくなってしまった場合は、とっておいた強力粉を加えます。

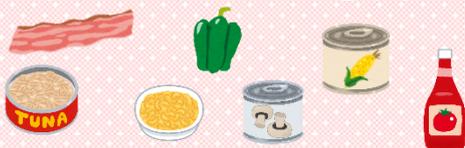


- ⑨ひびが入らないようにきれいに小さく丸めて、表面に強力粉をつけます。



- ⑪トッピングの材料を用意します。

- ・ベーコン ・ピーマン
- ・マッシュルーム ・コーン
- ・ツナ ・チーズ ・ピザソース



- ⑬火をおこして、ピザ窯を温めます。



- ④野外炊事材料受取場所で食堂から食材を受け取ります。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)



- ⑥ボウルに強力粉(約5分の4)、ドライーフト、砂糖、塩を入れよく混ぜ合わせます。

強力粉は後で調整粉として使用することがあるので、約5分の1(どんぶり半分程度)とっておきます。



- ⑧生地がまとまったらグループの人数分に小分けして、よくこねます。力強くこねるのがポイントです。



- ⑩黒いビニール袋に生地を入れて、日当たりのよい場所におき、30~40分程度、発酵させます。

冬場はピザ窯の近くやぬるま湯を入れたボウルの中など暖かい場所で1時間程度発酵させます。



- ⑫生地が1.5倍程度に大きく膨らんだら、発酵終了です。



- ⑭たくさんの薪で「おき火」をつくりま

す。
「おき火」とは着火した薪や炭が炎を上げず芯の部分が真っ赤に燃えている状態を指します。煙も少なく、火力が安定しているので調理に適した状態です。



⑮焦げ付かないようにピザ皿にオイルをまんべんなくぬり、その上に生地を広げます。

トッピングが流れ出さないようにふちを高くします。



⑰生地にピザソースをぬり、具をのせます。



⑲チーズがとけてこんがり焼き色がついたらできあがりです。



⑳食事をします。



㉓ピザ窯の灰を灰捨て場に捨て、十分水をかけて消火します。ピザ窯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。



㉕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。



⑯フォークで生地空気穴を数か所開けます。



⑰おき火になったピザ窯にピザを入れ、ふたをします。

ピザは一度に3枚焼けます。



⑳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。



㉒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。



㉔活動場所の清掃を行います。流しや排水口、生ごみ受けにゴミが残っていないかも確認してください。

㉖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。
- 火気に注意し、火の始末をしっかりと行います。（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）
- 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）