野　外　炊　事

1　活動のねらい

野外で仲間と協力して炊事し食事をすることで，創造性や勤労意欲を高めたり，よりよい人間関係をつくる機会としたりします。

2　活動の概要

薪・かまどを用いて火をおこし，野外で炊事・食事をします。

3　人数・場所・時間

(1)　**人数**　　４～２２４名
（１グループ4～8名，グループ数は３０班まで）

(2)　**期間**　　５月上旬（ゴールデンウィーク明け ※要相談）
～１０月下旬

(3)　**時間**　　４時間（準備から後片付けまで含む）
※活動時間　９：００～１９：００頃まで
昼食または夕食での実施（朝食対応はなし）

(4)　**場所**　　野外炊事場（キャンプ場野外炊事場・南部曲り家野外炊事場）

4　指導について

活動について，交流の家職員による説明の希望の有無及びグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。炊事用具の貸し出しのみも可能です。

食器返却前に，交流の家職員が使用した食器の洗い方，数量等を点検します。

5　準備する物

<table>
<tr><th>区　分</th><th>内　容</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td>団　体</td><td>・食器用洗剤　・クリームクレンザー　・スポンジ
・たわし（ナイロン，ポリエステル不織布が望ましい）
・焚き付け用の新聞紙等　・マッチ　・必要に応じてピーラー
・ふきん（最低一人一枚：拭き取り用として多めに準備するとよい）　・うちわ　・スチールたわし</td><td>・食材持ち込みは不可（食中毒予防のため）</td></tr>
<tr><td>個　人</td><td>・軍手（厚手）　・服装は長袖，長ズボン　・雨具等</td><td></td></tr>
<tr><td>食　堂</td><td>(1) 野外炊事メニュー
<table>
<tr><th>メ　ニ　ュ　ー</th><th></th><th>金　額</th></tr>
<tr><td>カレーライス</td><td rowspan="3">フルーツ，ジュース付き</td><td rowspan="3">570円</td></tr>
<tr><td>豚汁</td></tr>
<tr><td>焼きそば</td></tr>
<tr><td>ジンギスカン</td><td>タレ付き</td><td>850円</td></tr>
</table>
※材料については，「利用の手引き」P１６をご参照ください。
(2) 薪
<table>
<tr><th>種　類</th><th>金　額</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td>焚き付け用薪</td><td>１束２５０円</td><td>１つの班で１束</td></tr>
<tr><td>炊事用薪</td><td>１束５６０円</td><td>１つの班に１束</td></tr>
</table></td><td>・食事数の変更は利用３日前（土日祝祭日を含まない）の11時まで。
・炊きあげご飯は１人20円増しになります。
・ジンギスカンは，他の肉に変更ができます。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>区　分</th><th>内　容</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td>交流の家</td><td>
(1) 基本セット
<table>
<tr><th>炊事用具</th><th>数量</th></tr>
<tr><td>ボ ー ル</td><td>1</td></tr>
<tr><td>ざ　る</td><td>1</td></tr>
<tr><td>食器（皿）</td><td>8</td></tr>
</table>
(2) 調理器具セット
<table>
<tr><th>炊事用具</th><th>数量</th></tr>
<tr><td>な　べ</td><td>1</td></tr>
<tr><td>コッヘル</td><td>1</td></tr>
<tr><td>包　丁</td><td>2</td></tr>
<tr><td>ま な 板</td><td>2</td></tr>
</table>
(3) 野外調理器具等
<table>
<tr><td>移動式かまど</td><td>2</td></tr>
<tr><td>十　能</td><td>1</td></tr>
<tr><td>ほ う き</td><td>1</td></tr>
<tr><td>火ばさみ</td><td>1</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th>※　カレーライス</th></tr>
<tr><td>スプーン</td></tr>
<tr><td>お た ま</td></tr>
<tr><td>しゃもじ</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th>※　豚　汁</th></tr>
<tr><td>お わ ん</td></tr>
<tr><td>は　し</td></tr>
<tr><td>お た ま</td></tr>
<tr><td>しゃもじ</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th>※焼きそば</th><th>※ジンギスカン</th></tr>
<tr><td colspan="2">鉄板，トング，
コテ，はし</td></tr>
<tr><td></td><td>お わ ん</td></tr>
<tr><td></td><td>しゃもじ</td></tr>
</table>
</td><td>・基本セット，調理器具セットは，セットしてある物を管理棟食器庫よりお持ちください。

・野外調理器具等は，管理棟保管場所よりお持ちください。

※各メニューに応じてグループ毎に必要な数を食器棚よりお持ちください。</td></tr>
</table>

6　活動の流れ

活動の流れ	利　用　団　体　の　動　き	交流の家職員の対応
食材の依頼	①　「食数票」（食材と薪の注文）	・利用申込書と同時に提出
炊事準備	①　食材の受け取り（レストラン外　受け取り口） ②　野外炊事場へ移動し，職員からの説明を受ける（希望による） ③　食器セット，炊事用具の準備	・食材は食堂職員が渡す ・希望により，進め方について説明する ・炊事用具の貸出をする
炊　事	①　食器，炊事用具等を洗う ②　食材の準備（米とぎ，吸水，野菜を切る等） ③　火おこし（食材の準備状況を考慮しながら） ④　調理	
後片付け	①　食器，炊事用具等を洗う ②　かまどの灰の処理 ③　かまど等の返却 ④　食器セット等の点検を受ける ⑤　食器セット等の返却 ⑥　炊事場とその周辺の清掃 ⑦　トイレの清掃 ⑧　ゴミの処理 ・生ゴミは野外炊事場ゴミ捨て場 ・燃えるゴミは体育館通路外ゴミ集積場 ⑨　検食を食堂に提出	・食器セット等返却時の点検（洗い方，数量等） ・消火の確認

7　実施上の留意点

(1)　調理前に必ず石けんで手洗いをしてください。
(2)　食材の水洗い等，衛生面に留意し，食中毒防止に努めてください。
(3)　参加者の健康状態を確認し，下痢や手指に傷がある場合は役割を考慮してください。
(4)　刃物や火の取り扱い等，安全と事故防止に十分注意してください。
(5)　食材の持ち込みは一切できません。（食中毒予防のため）
(6)　雨天でも実施となります。（雨避け用のテントが常設されています。）
(7)　各メニューの「米」は１食あたり約120ｇ（0.8合）となります。

8　火おこしの手順

1　かまどを，鉄板の上に置いて上の輪を全部外す。

※　外した真ん中の３つの輪は鍋敷きとして，使う。

2　新聞紙２枚使って，着火剤になる「てるてる坊主」を作る。

①　丸めて頭の部分を作る。

②　もう１枚の新聞紙の真ん中に置く。

③　てるてる坊主にする。

かまどの中央に置く。

3　薪を組む。

①　焚き付け用の薪を二つに折る。（１つのかまどにつき３～４本）

②　折った薪をてるてる坊主の上にピラミッドのように組む。

③　残りの焚き付け用の薪は，長いまま折った薪の間に組む。

④　真ん中の３つのふたを抜いて，かまどにセットする。

4　点火（※食材の準備ができてから）

①　新聞紙の端に火をつける。

②　焚き付け用の薪にしっかり火がついたら，　炊事用薪を少しずつ入れる。

③　火加減は，鍋の底に炎の先端がつくくらいにする。

9　コッヘル炊飯

1　米を研いで，吸水させる。

①　３回くらいすすいで，手の甲がかくれるくらいまで水を入れる。

②　そのまま，１５分くらい吸水させる。

2　薪に点火し，ご飯を炊く。

①　吸水が終わったら点火し，強火（コッヘルの底に炎がつくくらい）にする。

②　かまどに置く前に，必ずコッヘルの底と周りにクレンザーを塗る。

③　かまどに置く。

④　ふたがぐつぐつ吹き出してくるまで，強火で炊く。

⑤　吹き出してきたら，火ばさみでまきをくずして，中火にする。

⑥　しばらくしたら，中をのぞいてみる。
水分がなくなっていたら，かまどからおろして，蒸らす。

ふっくら
おいしいご飯の
できあがり～♪

１０　後片付けの仕方

１　食器・鍋の片付け方

（１）食器類

①お皿・どんぶり・スプーン・箸・お玉・ヘラ・ボール・ザルなどしっかり洗い，よごれを落とす。

②洗った食器類は，きれいな布巾で水気をふき取る。

③各班で用意した食器のかごに整えて入れる。

（２）鍋類

①鍋の外側のすすやこげをしっかり落とし，きれいになるまで磨く。

②鍋の底やふたのよごれやこげもしっかり落とし，きれいになるまで磨く。

③洗った鍋・包丁の水気をふき取り，かごに入れる。

☆基本セットと調理器具セットのかごを各班の机の上に並べ，班の全員が着席した状態で，点検　を受けます。

☆よごれが残っているときやふき取り忘れがあるときは，やり直しになります。

２　かまど・鉄板の片付け方

（１）かまど

①燃えかけの薪は，できるだけ灰になるまで燃やす。

②かまどの中の灰を十能とほうきを使って取り出し，トイレの近くにあるドラム缶に入れる。

③かまどを，持ってきた場所に戻す。

④かまどの下に敷いていた鉄板を，テントの屋根の下に戻す。

⑤十能・ほうき・火ばさみを，元の場所に戻す。

（２）鉄板（焼きそば，ジンギスカン用）

①表・裏のよごれやすすをきれいに落とす。

②洗い終わった鉄板は，しっかり水気をふき取る。

③食器庫の入り口の棚に戻す。

３　ゴミの片付け方

①燃えるゴミ・生ゴミ・まきを束ねてあるテープ（青・黄色）の３つに分別する。

②燃えるゴミは，ビニール袋を結んで体育館通路わきのゴミ集積所に持って行く。（食材の入っていた段ボールも。）

③生ゴミは，２枚重ねのままビニールを結んで，トイレの近くのシャッターの小屋に置く。

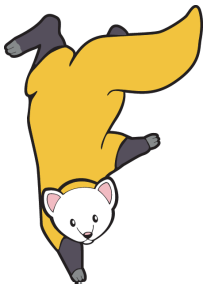
④燃えるゴミのゴミ箱・・・新しいビニール　１枚
生ゴミのゴミ箱・・・・・新しいビニール　２枚重ね
} をセットして倉庫へ

まきを束ねてあるテープのゴミ箱→そのまま倉庫へ

生ゴミ
（ビニール２枚重ね）

燃えるゴミ
（ビニール１枚）

まきを束ねていたテープ

これはどうするの？？？

☆余った食材や調味料は，廃棄（生ゴミ）します。
（調味料の入った液体は，ながしに流します）。
☆炊きあげご飯が余った際も，廃棄（生ゴミ）します。
☆食材の入っていたプラスチックケースは，レストランに返します。
☆使わなかった薪…全く使っていない薪（束）の代金はいただきません。必ず点検に来たスタッフに伝えてください。
注）濡らしたり１度テープをはずしたりした薪は返品できませんので，ご注意ください。