

# 野外炊事に向けての事前準備

役割分担をして行う野外炊事は、子どもたちの責任感と協力する心を育みます。

## ① 野外炊事場の確保

利用打合せ会で野外炊事場の確保をします。

準備・調理・食事・片付けの時間を合わせて最低3時間の確保をお勧めします。

※雨天時はバーベキュー場を確保しておくのとバーベキュー場でも食事をするのですが、

移動を伴うため炊事場内での立食やシートを敷いて食事をするのがおすすめです。

※同日時に複数団体が野外炊事を実施する場合、食卓を決めておくのと当日スムーズに動くことができます。

## ② 材料の注文

「食事・おやつ等申込書」を用いて注文します。【1班あたり(8~10名)がおすすめ】

※人数が少ない(5名以下)と、鍋に対してのお米や食材の量が少なく調理が難しくなります。

※食堂に追加料金を支払うことで炊飯してもらうことができます。

## ③ バタ薪注文

「薪・クラフト等申込書」を用いて注文します。

薪は第1薪倉庫にて配布。(団体名が記入されたネットに包まれています)

※薪は使用数での精算。未使用の薪は薪倉庫へ返却をお願いします。当日追加購入することも可能です。

## 貸出品と持ち物

貸出品	野外炊事倉庫より貸出 鍋・鍋ふた・ザル・ボウル・やかん 食堂より貸出 お玉1個・しゃもじ1個・包丁2丁・まな板2枚<各班> 皿・コップ・箸・スプーンなど(メニューによって異なります) ※詳細は「食堂利用のご案内」をご参照ください。
持ち物	軍手・マッチ・新聞紙・洗剤(食器用せっけん剤・クレンザー) スポンジ・ナイロンたわし・うちわ・ふきん・ぞうきん ※必要に応じて <b>菜箸・ピーラー</b> などの調理器具をお持ちください。

## 炊事場について

	かまど数	蛇口数	調理台	備考
第1	18	12	3	
第2	18	12	3	巨大鍋外 併設
第3	24	18	18	車いす 対応可

## 食材や食器の受け渡し時間

	受取時間	返却時間
朝食	6:30~7:00	9:00 まで
昼食	9:00~10:30	14:00 まで
夕食	14:00~16:00	19:30 まで

## 野外炊事のおおまかな手順

【準備】…およそ30分

ふれあいの村よりオリエンテーション、バタ薪・食材の運搬、調理器具の準備

【調理】…メニューに応じた時間

(例)カレーの場合…およそ1時間30分

火おこし、調理(具材を切る、炒める、煮込む)、炊飯など

【食事】…およそ30分

【片付け】…およそ30分

調理器具の洗い物、かまどの炭や灰の処理、食堂への物品返却など

## ◇ 安全に野外炊事を行うために

- ・やけど防止のため、難燃性の長袖・長ズボンが望ましいです。
- ・滑り止め付きの軍手や作業用ゴム手袋は、滑り止め部分が熱で溶け、やけどの原因になる可能性があります。
- ・カラスによる荷物荒らしが多発しています。食材や料理、荷物からは目を離さないでください。

このアクティビティシートは、愛川ふれあいの村利用者に役立つ活動情報を提供するためのものです。

目的外の使用、内容の改変、WEB等への転載を禁じます。

# 野外炊事実施当日の流れ

ふれあいの村に到着してから、野外炊事までの流れを説明します。指導者の人数に合わせた対応をしてください。

開始時間の打合せ	① オリエンテーションの時間の打合せ 入村手続きの際に、野外炊事オリエンテーションの開始時間を決めます。
食堂での打合せ	② 食堂での打合せ 食堂事務所にて、宿泊に伴う食事の時間・人数を確認し、食券を受け取ります。
.....	
オリエンテーション	③ オリエンテーション（およそ 15 分） 野外炊事を行うための④ ⑤ ⑦ ⑧の説明をします。
炊事の準備	④ 炊事の準備（およそ 15 分） <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 野外炊事倉庫より 調理器具の準備【ザル・ボウル・鍋・やかん】 ※指導者が事前準備することも可能です。</li> <li>■ 第1薪倉庫より 薪の運搬 ※ケガ防止のため、必ず軍手をしてください。</li> <li>■ 食堂 配膳室より 食材の運搬【食材・包丁・まな板・食器類】 ※炊事が始まる前に運ぶと、時間短縮になります。 ※カラスによる荷物荒らしが多発しています。食材から目を離さないでください。 ※包丁は、指導者に個数を確認してもらったうえで、まとめてお渡しします。</li> </ul>
調理	⑤ 調理（メニューに応じた時間） <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 調理の際に出るゴミは、生ゴミ（残飯含む）とそれ以外のゴミ（燃えるゴミ、プラゴミ、アルミ）で分けてください。 ※ゴミの回収は食堂が提供したもののみ ※お肉はすでにカットされています。食中毒防止のため、切らないでください。</li> <li>■ 薪についているタガ（針金）は転倒防止のため“タガかけ”にかけてください。</li> </ul>
食事	⑥ 食事（子どもたちの様子に応じて…およそ 30~40 分）
片付け	⑦ 片付け（およそ 30 分） <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 調理器具の洗い物と返却</li> <li>■ かまどに残った炭や灰の処理</li> <li>■ 食堂への貸出品の返却</li> </ul>
	⑧ 安全について <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>☆ 身を守るための軍手の着用方法</p> <p>※滑り止め付きの軍手は、原則使用しないでください（滑り止め部分が熱で溶けるため）。やむを得ず使用する場合は、左右反対（滑り止め部分を手の甲側）にして着用ください。</p> <p>※鍋や鍋ふたは熱くなります。軍手を二重、三重にすると熱さが軽減されます。</p> <p>※濡れてしまった軍手は着用しないでください。熱伝導が良くなるためやけどをします。</p> </div>



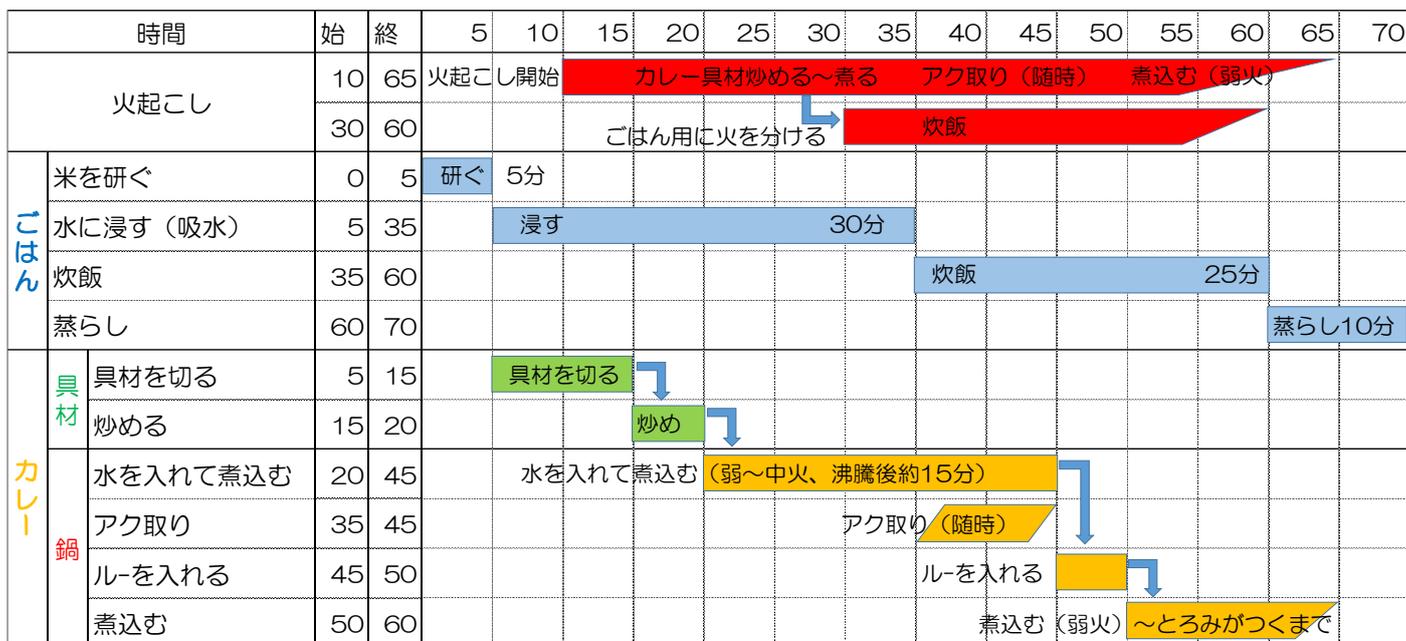
このアクティビティシートは、愛川ふれあいの村利用者に役立つ活動情報を提供するためのものです。

目的外の使用、内容の改変、WEB 等への転載を禁じます。

# 野外炊事の実際

ガントチャートを利用して、野外炊事におけるカレー作りと炊飯を例に、調理の工程と流れを可視化しました。実際には、調理に入る前に、バタ薪・食材の運搬・調理器具の準備等にも時間がかかります。また、調理をする班の編成人数によっても、時間が変わってきます。

## カレー作りのガントチャート（例）



### ★よくある質問とポイント

Q. 火をつけるタイミングはいつ？

⇒カレーの具材を切り終わるくらいで火をつけると、薪を無駄に消費することなく調理できます。

Q. かまどの個数は？使い方は？

⇒かまど1基で2つの鍋が利用できます。火をうまく管理することによって炊飯とカレー調理が可能です。

Q. 包丁が無いんですけど・・・

⇒食材受け取り時に、指導者に包丁の個数を確認してもらい、まとめてお渡しします。

Q. カレーは煮る？炒める？

⇒どちらでも大丈夫です。お好みの調理方法でお楽しみください。

Q. お米の水分量ってどれくらい？

⇒お米を研いだ後、手のひらをお米につけて、手首の骨に水がつくくらいの水分量が適量です。

しっかりと水に浸ける（浸水）ことも重要です（通年で30分程度が目安）。

Q. お米は何分炊けばいいですか？

⇒強火でしっかり沸騰させたあと、弱火で10～15分が目安です。焦げないように火の強さを調整しましょう。

蓋を開けて確認してもOKです。

Q. やけどの応急手当て

⇒部位をすぐに流水で冷やすことが重要です。まずは10分程度冷やしてください。

程度や状況に応じて医療機関の受診をしてください。