

野 外 炊 事

野外炊事は、日常の生活では味わうことのできない体験活動です。自然の中での調理やマキ割りから始める炊事の準備はすべて共同作業によってすすめられますので、グループ内での協力が大切です。

1. 実施期間

5月から10月まで、朝食・昼食・夕食いずれも行うことができます。

(10月は、日没時間が早まり冷え込みが厳しくなるため、昼炊事をおすすめします。)

※5月初旬は、施設管理の都合上、半地下炊事場のお湯は使用できません。

2. 所要時間

3～4時間

- ・炊事説明、用具、材料の準備 30分
- ・炊事活動と食事 90～120分
- ・後片付け、点検、返納 60～90分

※構成メンバーやメニューによって所要時間が変わります。詳しくは山の家職員にお問い合わせください。

3. 実施場所

| | 実 施 場 所 |
|-----|---------|
| 調 理 | 半地下炊事場 |
| かまど | くわの実広場 |
| 食 事 | くわの実広場 |

- ・調理台、流し台(水道)、かまどは、それぞれ40か所あります。
- ・複数団体で利用の場合は、事前の割当て場所での活動になります。

4. 活動の準備

(1) 団体が用意する用具

- ・綿製の手の大きさに合った軍手(化学繊維のものは熱に弱く溶けるため不適)
- ・皮膚の露出が少ない服(火を扱うため) ・帽子(頭部保護のため)
- ・タオル(汗ふき) ・新聞紙 ・食器洗浄スポンジ ・金属製たわし ・ふきん
- ・洗剤 ・クレンザー ・うちわ(必要に応じて) ・着火具 ・ゴミ袋

(2) 山の家で用意(貸出)しているもの

| | |
|-------|---|
| 調理用具 | ごはん鍋、調理鍋、包丁、まな板、皮むき、おたま、しゃもじ、ボール、ざる、鉄板、フライ返し、おろし金 |
| 食 器 | 皿、丼ぶり、コップ、スプーン、はし |
| そ の 他 | バーベキューコンロ、消毒液、なた、マキ割台、火ばさみ、食卓、イス、炭・マキ(要事前注文) |

※一般利用団体(学校利用以外の団体)で72名以下の団体については飯ごうを使用している炊飯が可能です(1日1団体まで)。希望の場合は利用の1か月前までにお知らせください。

5. グループの編成について

鍋の大きさや役割分担を考慮すると、1グループ8～10人が適当です。

(5人以下や11人以上のグループの場合は山の家職員にご相談ください)

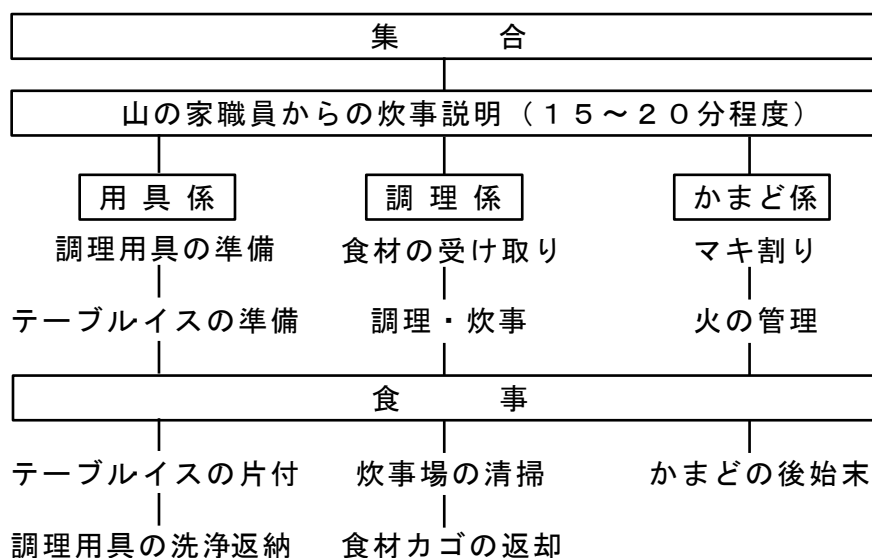
6. 役割分担

各グループで事前に次のような役割を決めてください。

| | | |
|------|------|---------------------------------------|
| 用具係 | 2～3名 | 調理用具の準備および消毒、テーブル・イスの準備、用具の洗浄および返納 ほか |
| 調理係 | 3～4名 | 食材の受け取り、調理、食材かごの返却 ほか |
| かまど係 | 3名程度 | マキ割り、かまどの準備、火の管理、かまどの後始末 ほか |

7. 全体の流れ

下の図は、各グループで役割を分担した進行例です。各係の人数や作業の配分などによって変わりますので、スムーズに進行するために事前に作業の流れの確認をお願いいたします。



8. 各係作業の詳細

用具係

(1) 用具の準備と消毒

- 用具は、炊事場の用具庫の中に揃っています。
- 用具の1グループあたりの数量は、包丁3、まな板2、それ以外のものは各1の貸出となります。
- 用具は使用する前に、必ず消毒液のスプレーを噴きかけてください。(鍋、鉄板は除く)

(2) テーブルとイスの準備

- テーブル板(チョコレート色のコンパネ)とイスはくわの実広場「物置左」の中にあります。
- テーブルの脚は半かけブロックを2～3段にして四隅において作ります。

(3) 用具の洗浄

- ごはん鍋、調理鍋、鉄板は、金属製たわしとクレンザーで、それ以外の用具については、スポンジと液体洗剤を使用して洗浄してください。

- ・鉄板は、洗浄後新聞紙で水気を拭き取り、キッチンペーパーを使って油を塗ります。それ以外の用具は、ふきんで水気をよく拭き取ってから返納ください。

(4) 用具の返納

- ・返納場所には、引率者が必ずついて用具の洗浄状態や数量の確認を行ってから、所定の場所に返納ください。返納後は山の家職員が確認をさせていただきます。

調理係

(1) 食材の受け取り

- ・食材はグループごとに食堂で受け取ります。必ず引率者が付き添い、メニューやグループ人数などの確認を行ってください。
- ・肉や魚介類については、腐敗を防ぐため保冷箱に入れて団体ごとまとめて引率者にお渡しします。
- ・アレルギー対応食がある場合は、食堂スタッフにお声がけください。

(2) 調理

- ・包丁や皮むきなど刃物の取り扱いには十分に注意してください。

(3) 炊事場の清掃

- ・ゴミは「燃えるゴミ」と「資源ゴミ」に分別して捨ててください。
- ・用具の返納忘れや、忘れ物がないかを確認してください。
- ・流し台の生ゴミの処理や炊事場の床清掃も行ってください。

かまど係

(1) マキ割り

- ・団体ごとに決められた場所で行ってください。
- ・マキ割りが終わった後は、グループのかまどに割ったマキを運び、なたやマキ割り台などを速やかに返納し、木くずなどをほうきで掃いてください。掃きとった木くずなどは、残り火入れ（ドラム缶）に捨ててください。

(2) かまどの準備

- ・鍋はかまどに置いてある「かまわく」の上で使用します。1つの「かまわく」にごはん鍋と調理鍋の両方を乗せて火にかけます。
- ・鉄板とマキを使用する時は、「かまわく」をかまどから降ろし、鉄板をかまどの上に乗せて火にかけます。（ホットドック、焼きそば、焼うどん）
- ・鉄板と木炭を使う時は、バーベキューコンロを運び、鉄板をその上に乗せて火にかけます。（ジギスカン）

(3) 火の管理

- ・火を取り扱う時には、長そでの服、長ズボン、帽子、軍手を身につけましょう。
- ・食材の準備ができてから点火してください。
- ・かまどにマキを入れる時は、火ばさみを使いましょう。

(4) かまどの後始末

- ・かまど周辺の木くずと残り火は、スコップと一輪車を使って残り火入れ（ドラム缶）に入れます。（水をかけるなどの消火は必要ありません）
- ・燃やさずに余ったマキは、各団体様で1か所にまとめて置いてください。

9. 雨天（荒天）時

雨天時等の野外炊事については基本的に晴天時と変わりませんが、炊事説明やマキ割りの場所の変更等がありますので、あらかじめご承知おきください。

10. 注意事項

- 後片付けがすべて終了しましたら、山の家職員が点検いたしますので、内線電話等で事務室にご連絡ください。
- 持ち込みの食材や調理用具は衛生管理上使用できませんのでご了承ください。

野外炊事メニュー（平成29年度）

| | メニュー | 食 材 内 容 | 料 金 (1人) | 燃 料 (1班) |
|-----------------|--------------|---|----------------|-------------|
| 朝・昼・夕 (飲料なし) | ゴマ塩おにぎり | ゴマ塩おにぎり 1 個 85g ※調理済みを食堂から提供 | 80 円 | |
| | カレーライス | 米、豚バラ肉、玉葱、ジャガイモ、人参、カレールー、キャノーラ油 | 550 円 (食材費) | マキ 2束 |
| | 牛丼 | 米、牛バラ肉、玉葱、竹の子、椎茸、白滝、牛丼のたれ | | |
| | 豚汁 | 米、豚バラ肉、玉葱、ジャガイモ、人参、ごぼう、大根、ツキこんにゃく、木綿豆腐、油揚げ、白味噌、鰹だしの素、キャノーラ油 | | |
| | ホットドッグ | ドッグパン、マーガリン、スライスチーズ、ポークソーセージ、レタス、トマト、ケチャップ&マスタード、キャノーラ油、プリン | | |
| | 焼きうどん | うどん、豚バラ肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、焼きうどんたれ、かつお節、キャノーラ油 | | マキ 1束 |
| | 焼きそば | むしめん、豚バラ肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、焼きそばソース、青のり、キャノーラ油 | | |
| | ジンギスカン | ラム肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、ピーマン、ジンギスカンのたれ、キャノーラ油 | 700 円 (食材費) | 木炭 1袋 |
| 米炊き出し | 各メニューの米の炊き出し | 100 円 (炊き出し料) | | |

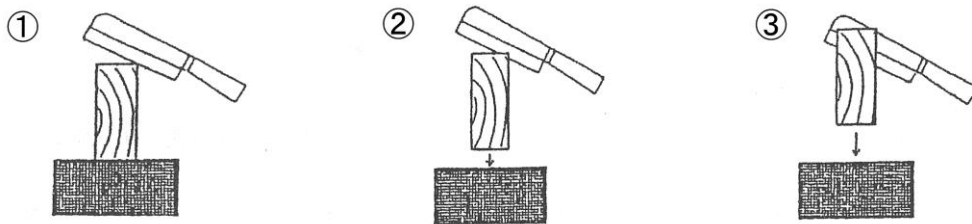
- ※都合によりメニューおよび食材の内容が変更する場合がございます。
 ※燃料の価格：マキ1束（350円）、木炭 [3kg] 1袋（1,000円）
 ※木炭のたきつけは、文化たきつけをご持参ください。
 ※食材準備の関係から1班5名以上の構成でお願いいたします。

マキの割り方

利き手（なたを持つ手）は素手で、反対の手（マキを持つ手）に軍手を2枚重ねてはめます。

※なたがマキを持つ手にあたってしまった場合でも、軍手を2枚重ねにすることにより少しでも怪我を軽減することができます。

- ① 片ひざをついた安定した姿勢で、マキをしっかり持ち、なたの刃の下 1/3 位の位置に斜めにつけたまま、マキ割り台に数回打ち付けます。
（細くなるにしたがって、割れやすくなりますので注意しましょう）
- ② 刃がマキに食いこんだら、両手でなたを持ち、なたの重さを利用し上下にゆっくりと打ちつけて割ります。

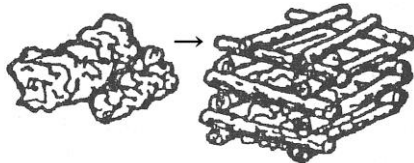


※ 節のあるマキは、割れにくく力が入ってけがのもととなりますので、無理に割らないようにしましょう。

※ 隣の人に近づきすぎず、間隔をあけてマキ割りをしましょう。

マキの組み方と火おこし

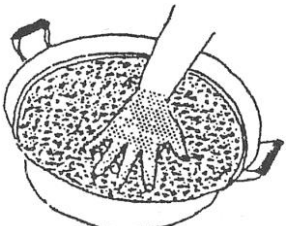
- ① 割ったマキをかまどの前まで運びます。
- ② かまどの中に、太いマキを2本並べ、土台にして置きその間に軽く丸めた新聞紙をおきます。
- ③ 土台のマキの上に細いマキを渡すように数本並べます。その上に2～3段さらに細いマキを並べます。
- ④ 組んだ細いマキの中くらいのマキを立てかけてマキ組みは完了です。
- ⑤ マキの中心の新聞紙にマッチで点火します。



※ 「細いマキから太いマキへ火を大きくしていく。」「マキが平行に重なりあわず、適当なすき間で空気の通り道をつくる。」ことがポイントです。

※ 食材など火にかけるものがそろってから点火しましょう。調理係との連携が必要となります。

ごはんのたき方

- ① お米をごはん鍋に入れ、水で研ぎます。これを2～3回繰り返します。
 - ② 水の量は容量比で、米1に対して1.2程度が目安です。
(方法1) 研いだお米に少しずつ水を入れていきます。
平らにならしたお米の上に手のひらをのせ、
手首のところまで水を入れます。
(方法2) お米を研ぐ前にどんぶりで何杯分かを計り、
「お米と同じどんぶりの数の水」
+「どんぶり半分の水」を入れます。
- 
- ③ かまわくの上に鍋を置き、火にかけて鍋全体に火が回るくらいの強火で焚きます。
 - ④ 沸騰すると鍋ぶたがグツグツして、すき間から湯気が出てきます。
 - ⑤ 鍋ぶたのグツグツがとまり、お米の汁が出てなくなったら、火力を弱火にします。
 - ⑥ 鍋ぶたについてお米の汁がパリパリに乾いてきたら、マキをくずし、余熱で10分程度蒸らして完成です。

※ 炊きあがったかどうか不安があれば、少しのぞいてみて構いません。お米に「カニのあな」と言われる小さな穴がポツポツと空いていれば、おいしいご飯の完成です。

※ 鍋ぶたを取る時や、鍋を火から下ろす時は、鍋はかなり熱くなっていますので、軍手を二重にはめ、やけどに注意してください。

ごはんのたき方（飯ごうでたく方法）

- ① 飯ごうは1つ最大4合炊きです。
- ② 内ブタ（すりきり2合）外ブタ（すりきり3合）のお米を凶ることができます。
- ③ 水の量は容量比で、米1に対して1.2程度が目安です。
(方法1) 米の量に合わせ飯ごう本体の印（下2合、上4合の水の量）
の少し上まで水を入れます。
(方法2) お米を計量カップで量り、1.2倍の量の水を入れます
- ④ かまわくの焼き網を乗せその上に飯ごうをのせます。火をつけて飯ごう全体に火が回るくらいの強火で焚きます。
- ⑤ 沸騰するとフタがグツグツして、すき間から湯気が出てきます。吹きこぼれでフタがはずれないように重石をします。（小枝などを班合のふたに充ててグツグツとした振動を感じてみましょう。）
- ⑥ 吹きこぼれがとまったら、火力を弱火にします。
- ⑦ 飯ごうの吹きこぼれが乾いて、グツグツした振動がなくなったら、たきあがりです。
- ⑧ 火からおろして飯ごうをひっくり返し、余熱で10分程度蒸らして完成です。

カレーライス

| | |
|----------------------|--|
| <p>食 材 (1人分)</p> | <p>米130g、豚バラ肉80g、玉葱70g、男爵イモ70g、人参30g、カレールー40g、キャノーラ油20g</p> |
| <p>調理用具</p> | <p>調理鍋、ごはん鍋、まな板、包丁、ボール、おたま、しゃもじ、皮むき、ざる</p> |
| <p>作 り 方</p> | <p>(1) 下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米を研ぎ、水の分量を量ってごはん鍋にいれます。 ・玉葱、イモ、人参の皮をむきます。 ・玉葱、イモ、人参、を食べやすい大きさに切ります。 ・最後に肉を食べやすい大きさに切ります。 <p>(2) 下ごしらえをした食材をざるなどに入れ、かまどに移動します。</p> <p>(3) 調理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ごはん鍋をかまどの火にかけます。 ②調理鍋をかまどの火にかけ熱し、パーム油をひいて肉を炒めます。 ③野菜を炒めます。 ④水を入れます。(野菜など食材が浸るくらいが目安です。) ⑤アクを取りながら食材に火が通るまで煮込みます。 ⑥食材に火が通ったら火を弱めてカレールーを入れてよくかき混ぜます。 ⑦とろみがついたらできあがりです。 |
| <p>ポイント</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・カレールーは野菜が柔らかくなってから入れましょう。また、食材に火が通らないうちにカレールーを入れると、カレーがこげてしまいます。(洗いもの作業も大変になってしまいます。) ・加える水は、食材に水面がかかる「ひたひた」の量が目安です。はじめは少なめの水で煮込み、水を足しながら味の調節を行ってください。 |

※一般利用団体（学校利用以外の団体）で72名以下の団体については飯ごうを使用している炊飯が可能です。（1日1団体まで。）

牛 丼

| | |
|----------------------|---|
| <p>食 材 (1人分)</p> | <p>米 130g、牛バラ肉 100g、玉葱 80g、竹の子 20g、椎茸 10g、 白滝 40g、牛丼のたれ 120cc</p> |
| <p>調理用具</p> | <p>調理鍋、ごはん鍋、まな板、包丁、ボール、おたま、しゃもじ、ざる</p> |
| <p>作 り 方</p> | <p>(1) 下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米を研ぎ、水の分量を量ってごはん鍋にいれます。 ・玉葱の皮をむき、椎茸のいしづきを取ります。 ・玉葱、竹の子、椎茸、白滝を食べやすい大きさに切ります。 ・最後に肉を食べやすい大きさに切ります。 <p>(2) 下ごしらえをした食材をざるなどに入れ、かまどに移動します。</p> <p>(3) 調理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ごはん鍋をかまどの火にかけます。 ②調理鍋に水を適量入れかまどの火にかけ、牛肉をぬるめのお湯でさつと湯通しし、アクを抜きます。アク抜き後は鍋のお湯を捨てます。 ③調理鍋にたれを入れて、再びかまどの火にかけます。 ④たれが煮立ったら、肉→玉葱→竹の子→椎茸の順に鍋に入れます。全体に火が通るようによくかき混ぜます。 ⑤玉葱が柔らかくなったら、白滝を入れます。 ⑥玉葱がたれと同じ色になってきたらできあがりです。 |
| <p>ポイント</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・味が薄い時は煮詰めてください。また、味が濃い時には水をくわえてください。 ・牛肉のアク抜きでお湯を捨てる時、鍋が大変熱くなっており危険です。お湯を捨てる際はヤケドに充分注意してください。 |

※一般利用団体（学校利用以外の団体）で72名以下の団体については飯ごうを使用しての炊飯が可能です。（1日1団体まで。）

豚 汁

| | |
|----------------------|---|
| <p>食 材 (1人分)</p> | <p>米 130g、豚バラ肉70g、玉葱 70g、男爵イモ70g、人参20g、 ごぼう20g、大根30g、ツキこんにゃく 40g、木綿豆腐 30g、 油揚げ0.5枚、白味噌 30g、鰹だしの素 1g、キャノーラ油20g</p> |
| <p>調理用具</p> | <p>調理鍋、ごはん鍋、まな板、包丁、ボール、おたま、しゃもじ、皮むき、ざる</p> |
| <p>作 り 方</p> | <p>(1) 下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米を研ぎ、水の分量を量ってごはん鍋にいれます。 ・玉葱、イモ、人参、ごぼう、大根の皮をむきます。 ・玉葱、イモ、人参、大根、こんにゃく、豆腐、油揚げを食べやすい大きさに切ります。 ・ごぼうは削ぐように細かく切ります。(ささがき) ・最後に肉を食べやすい大きさに切ります。 <p>(2) 下ごしらえをした食材をざるなどに入れ、かまどに移動します。</p> <p>(3) 調理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ごはん鍋をかまどの火にかけます。 ②調理鍋をかまどの火にかけ熱し、パーム油をひいて肉を炒めます。 ③野菜、こんにゃくを炒めます。 ④水を入れます。(水の量は1人当たりどんぶり1杯が目安です。) ⑤鰹だしの素を入れます。 ⑥アクを取りながら食材に火が通るまで煮込みます。 ⑦味噌を入れて味を調整します。 ⑧豆腐、油揚げを入れてできあがりです。 |
| <p>ポイント</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・加える水は、1人当たりどんぶり1杯が目安です。はじめは少なめの水で煮込み、水を足しながら味の調節を行ってください。 |

※一般利用団体（学校利用以外の団体）で72名以下の団体については飯ごうを使用している炊飯が可能です。（1日1団体まで。）

ホットドッグ

| | |
|----------------------|--|
| <p>食 材 (1人分)</p> | <p>ドッグパン1個、マーガリン7g、スライスチーズ20g、 ポークソーセージ1本 45g、レタス 20g、トマト 0.2個、ケチャップ& マスタード1個、キャノーラ油20g、プリン1個70g</p> |
| <p>調理用具</p> | <p>鉄板または調理鍋、まな板、包丁、ボール、ざる、フライ返し、トング</p> |
| <p>作 り 方</p> | <p>(1) 下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レタス、トマトを食べやすい大きさに切ります。 ・パンに具材をはさめるように、切れ目を入れます。 <p>(2) 食材をざるなどに入れ、かまどに移動します。</p> <p>(3) 調理</p> <p>※ウインナーの火の通し方により調理方法が変わります。</p> <p>【ボイルの場合】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①調理鍋に水を適量入れかまどの火にかけ、お湯を沸かします。 ②沸騰したお湯の中にウインナーを入れ、ボイルします。 <p>【炒める場合】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①調理鍋または鉄板をかまどの火にかけ熱し、油をひきます。 ②ウインナーを入れ、こがさないように焼いて火を通します。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>③パンにレタス、トマト、ウインナー、スライスチーズをはさんでできあがりです。</p> <p>お好みによってマーガリン、ケチャップ、マスタードをつけてお召し上がりください。</p> |
| <p>ポイント</p> | |

焼きうどん

| | |
|----------------------|---|
| <p>食 材 (1人分)</p> | <p>うどん230g、豚バラ肉60g、キャベツ30g、玉葱20g、 人参10g、ピーマン10g、焼きうどんたれ20cc、 かつお節1g、キャノーラ油20g ※おにぎりは付きません(別売1個80円)</p> |
| <p>調理用具</p> | <p>鉄板、まな板、包丁、ボール、ざる、フライ返し、皮むき</p> |
| <p>作 り 方</p> | <p>(1) 下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 麺をよくほぐします。 ・ 玉葱、人参の皮をむき、ピーマンの種を取ります。 ・ キャベツ、玉葱、ピーマン、人参を食べやすい大きさに切ります。 ・ 最後に肉を食べやすい大きさに切ります。 <p>(2) 下ごしらえをした食材をざるなどに入れ、かまどに移動します。</p> <p>(3) 調理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鉄板をかまどの火にかけ熱し、鉄板に油をひきます。 ②肉を炒め、火が通ったら、その他の食材を炒めます。 ③食材に火が通ったら麺を入れ、よく炒めます。 ④たれで味付けをします。 ⑤焼きあがったら、皿に盛り付け、お好みでかつお節をかけてできあがりです。 |
| <p>ポイント</p> | |

焼きそば

| | |
|----------------------|---|
| <p>食 材 (1人分)</p> | <p>むしめん 200g、豚バラ肉60g、キャベツ 30g、玉葱 20g、人参 10g、ピーマン 10g、焼きそばソース15cc、青のり 1g、キャノーラ油20g ※おにぎりは付きません（別売1個 80円）</p> |
| <p>調理用具</p> | <p>鉄板、まな板、包丁、ボール、ざる、フライ返し、皮むき</p> |
| <p>作 り 方</p> | <p>(1) 下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 麺をよくほぐします。 ・ 玉葱、人参の皮をむき、ピーマンの種を取ります。 ・ キャベツ、玉葱、ピーマン、人参を食べやすい大きさに切ります。 ・ 最後に肉を食べやすい大きさに切ります。 <p>(2) 下ごしらえをした食材をざるなどに入れ、かまどに移動します。</p> <p>(3) 調理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鉄板をかまどの火にかけ熱し、鉄板に油をひきます。 ②肉を炒め、火が通ったら、その他の食材を炒めます。 ③食材に火が通ったら麺を入れてよく炒めます。 ④ソースで味付けをします。 ⑤焼きあがったら、皿に盛り付け、お好みで青のりをかけてできあがりです。 |
| <p>ポイント</p> | |

ジンギスカン

| | |
|----------------------|--|
| <p>食 材 (1人分)</p> | <p>ラム肉 200g、キャベツ50g、もやし50g、玉葱30g、 人参 10g、ピーマン 10g、ジンギスカンのたれ30cc、 キャノーラ油20g ※おにぎりは付きません（別売1個 80円）</p> |
| <p>調理用具</p> | <p>鉄板、バーベキューコンロ、まな板、包丁、ボール、ざる、フライ返し、 皮むき、トング</p> |
| <p>作 り 方</p> | <p>(1) 下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉葱、人参の皮をむきます。 ・ピーマンの種を取ります。 ・キャベツ、玉葱、人参、ピーマンを食べやすい大きさに切ります。 <p>(2) 下ごしらえをした食材をざるなどに入れ、かまどに移動します。</p> <p>(3) 調理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鉄板をバーベキューコンロの火にかけ熱し、鉄板に油をひきます。 ②お好みに応じて肉や野菜を焼いてできあがりです。 |
| <p>ポイント</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・先に野菜を入れてから、その上で肉を焼くと焦げにくくなります。 |