

## ●生活体験⑫

# 野外炊事

(カレーライス、肉野菜炒め、豚汁)



カレーライス

## 概要

火を起こし、野外で食事づくりをする活動です。環境や食品ロスについて考え、地球にやさしい行動と態度を養います

## 人数

・1グループ6~7人程度

## 推奨

## 対象

・誰でも

## 実施期間

・春~秋(5/7~11/10)

## 所要時間

・3時間~4時間



豚汁



肉野菜炒め

## 活動場所

・くわの実広場、半地下炊事場

## 指導のねらい

- ・自分の生活と身近な環境の事物・現象に対して興味関心を高め、環境に対する豊かな感受性を育てる
- ・環境に負荷をかけない方法を模索する中で、自ら課題を発見する力を養うとともに、創造力を働かせ、工夫しようとする力を養う

## 活動のながれおよび留意点

### 【事前準備】

薪割の方法や野外炊事について調べる

※ 別紙1~7、動画参照

### 【当日】

① 方法は別紙1~7参照

② ふりかえり

※ 安全管理のための立ち合いや後方支援は行いますが、職員による全体説明はありません

※ 事前に割り当てられたエリアをご使用ください

## 準備物品

### 【山の家で購入するもの】

	食材	薪	計(1人あたり)
カレーライス	700円	130円	830円
肉野菜炒め	600円		730円
豚汁	500円		630円

※提供材料は別紙3参照

※丸太から薪づくり(1人100円)を選択することも可能  
(詳細は別紙2参照)

### 【山の家で貸出可能なもの】

・別紙1参照

### 【団体で準備するもの】

・別紙1参照

## 備考

・決まった正解があるプログラムではなく、子どもたちの創造力や工夫する力を十分に発揮してもらいながら進めていくプログラムとなります。子どもたちが参画する対話的な活動時間を確保するために、子どもたちの主体的な行動を「待つ」ことを大切にしています。そのため、ゆとりを持った活動計画をお願いします

## 野外炊事(準備するもの・全体の流れ)

## 準備するもの

## 山の家で貸出しているもの

## ● 調理用具

ごはん鍋、調理鍋、おたま、しゃもじ、ボール、ザル、包丁、まな板、ピーラー、フライ返し、トング

## ● 食器

皿、スプーン、はし、コップ、どんぶり

## ● その他

消毒液、なた、薪割台、火ばさみ、作業台の板、イス、掃除用具一式 など

## 団体で準備するもの

## ● 用具

マッチやチャッカマン(グループ数分)

新聞紙(着火用、鍋敷き用、鍋を拭く用など)

たわし、洗浄用スポンジ、洗剤、ふきん、ゴミ袋

## ● 服装

皮膚の露出が少ない服(火を扱うため)

軍手(綿100%のもの)

※ 化学繊維、滑り止めがついているものは不適

## 全体の流れ

## ① 食堂へ材料を取りに行く

- ・各グループ1名、引率者が付き添い、まとめて食堂へ
- ・食堂から説明を受け、カゴに入った材料をもらう



## ② 作業台、イスを準備する

- ・作業台の板、イスを小屋に取りに行く
- ・作業台の脚はブロックを2段にして四隅において使う



## ③ 調理用具を準備する

- ・必要な調理用具を半地下炊事場から運ぶ
- ・鍋は半地下炊事場の水道の上から取る(番号確認!)



## 【調理用具】

ボール、ザル、おたま、しゃもじ、フライ返し、包丁、まな板、ピーラー、トング、皿、箸、スプーン、コップ



※写真は豚汁で使用する用具  
※調理用具は使用する前に消毒する

## ④ 薪を準備する

- ・ナタと薪割台を小屋に取りに行き、薪を割る
- ※ 方法は別紙2参照



薪も大切な資源。どのように使えば節約できるかな?

## ⑤ 火おこし、火の管理

- ・ご飯なべ(米と水を入れてから)と調理なべを、かまどのアミ(かまわく)の上に置く
- ・マッチやチャッカマンを使い、かまどに火をつける
- ・火ばさみを小屋に取りに行き、薪を足しながら火を調節する



## ⑥ 調理をする

- ※ 方法は別紙3~6参照

## ⑧ 片付けをする

- ※ 方法は別紙7を参照

## ⑦ 盛り付けて、いただきます



食べ残しがでないように工夫してみよう!

### 炊事薪割・丸太から薪づくり(方法・留意点)

※ 炊事をする際はどちらの方法で実施するか事前にお選びください

#### 炊事薪割の方法

##### ① 軍手をはめる

- ・利き手(なたを持つ手)は素手、反対の手には軍手を2枚重ねてはめる



##### ② 安定した姿勢をとる

- ・片ひざをつくと安定する



##### ③ 薪となたをくっつけたまま、数回打ち付ける

- ・薪に刃が食いこむまで打ち付ける
- ・カタカナのイの形をつくる



##### ④ 薪を割る

- ・両手でなたを持ち、なたの重さを利用する
- ・力任せにやらないように注意



##### ⑤ 班毎に用意する薪の太さと本数

- ・用意する薪は、太い薪 2本、細い薪20本くらい、残り薪は中くらいの大きさに割る



##### 留意点

- ・節(ふし)のある薪は固いため、無理に割ろうとしない
- ・なたを使用しないときは、薪割台の下に入れておく
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪を割る



#### 丸太から薪づくりの方法

##### ① 丸太や風倒木をひろう



##### ② のこぎりで木を切り、長さを整える(20cm くらい)



##### ③ キンドリングクラッカーやなたを使って木を細くする



##### ポイント・留意点

- ・パキッと折れる木は、燃えやすい
- ・しなやかで折れにくい木は、水分が多いため燃えにくい
- ・節のある木は固いため、無理に割ろうとしない
- ・なたやのこぎりを使用しない時は、置き場所に注意する
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪づくりをする

## 野外炊事(お米の炊き方)

ごはん(カレーライス、肉野菜炒め、豚汁)

### ① お米を準備する

- ・グループ全員分の米をごはん鍋に入れる
- ・ごはん鍋の水量メモリを参考に、水を入れる

※ 米は1人あたり約0.6合程度



### ② 強火で焚く

- ・マッチやチャッカマンを使い、薪に火をつける
- ・火が付いたら薪を足して強火にする



### ③ 沸騰したら、火を弱める

- ・湯気が出て、フタがカタカタと動き出したら、フタの動きが止まらない程度に火を弱める

※たまにフタを空けて炊け具合を見てみましょう♪



### ④ 火を止め、蒸らす

- ・フタの動きが止まり、湯気が出なくなったら火を止める
- ・フタを閉じたまま5分ほど蒸らして完成



## 野外炊事(カレーライスの作り方)

### カレーライス・材料(1人分) ※写真は5名分程度

豚こま肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレールー  
油、米 (お米の炊き方は別紙3を参照)



- ※ 材料はグループの人数分をカゴに入れて提供
- ※ 野菜は食べやすい大きさにカットする
- ※ 肉は別容器で提供

#### ① 食材を切る

- ・半地下炊事場の作業台で食材を食べやすい大きさに切る **※肉はカット済み**
- ・調理用具は使用前に消毒する



#### ② 食材をいためる

- ・調理鍋に油をひき、野菜をいれていためる
- ・野菜に火が通ったら、肉をいためる



#### ③ 食材が浸る程度の水を入れる

- ・はじめは少なめの水で煮込む



#### ④ 食材に火が通ったら火を弱め、カレールーを入れる

- ・ルーを入れる前に水の量を確認!



#### ⑤ 完成

- ・とろみがついたら完成!



## 野外炊事(肉野菜炒めの作り方)

### 肉野菜炒め・材料(1人分) ※写真は5名分程度

豚こま肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、油、ソース

米 (お米の炊き方は別紙3を参照)

- ※ 材料はグループの人数分をカゴにいれて提供
- ※ 野菜は食べやすい大きさにカットする
- ※ 肉は別容器で提供



### 肉野菜炒め・作り方

#### ① 食材を切る

- ・半地下炊事場の作業台で食材を食べやすい大きさに切る **※肉はカット済みです。**
- ・調理用具は使用前に消毒する



#### ② 野菜と肉をいためる

- ・調理鍋に油を引き、肉をいためる
- ・肉に火が通ったら、野菜をいためる



#### ③ 調味料を入れる

- ・ソースなど調味料を入れて味をつける



#### ④ 完成

- ・炊いたごはんと一緒に食べる



## 野外炊事(豚汁の作り方)

豚汁・材料(1人分) ※写真は2名分程度

豚こま肉、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、大根、きざみ揚げ、油  
白みそ、和風だし、米 (お米の炊き方は別紙3を参照)



- ※ 材料はグループの人数分をカゴにいれて提供
- ※ 野菜は食べやすい大きさにカットする
- ※ 肉は別容器で提供

### 豚汁・作り方

#### ① 食材を切る

- ・半地下炊事場の作業台で食材を食べやすい大きさに切る ※肉はカット済みです。
- ・調理用具は使用前に消毒する



#### ② 野菜と肉をいためる

- ・調理鍋に油を引き、野菜をいためる
- ・野菜に火が通ったら、肉をいためる



#### ③ 食材が浸る程度の水を入れる

- ・肉に火が通ったら水をくわえる
- ・和風だしときざみ揚げをくわえる



#### ⑤ みそを溶かす

- ・具材が煮えたら、鍋を火から離して、みそを溶かす



#### ⑤ 完成

- ・みそが溶けきったら完成!
- ・炊いたごはんと一緒に食べる



# 野外炊事(片付け)

## 片付け

### ① かまどの掃除をする

- ・灰をスコップで取り、一輪車を集める
- ・灰捨て場のドラム缶に集めた灰を入れる
- ・余った薪はリアカーを集める



### ② 地面の掃除をする

- ・かまど周りの木くずや灰をほうきとちりとりで集める



### ③ 調理用具の洗浄

- ・鍋は外側と内側を新聞紙で汚れを拭きとり、たわしで洗浄する
- ・鍋、使用した食器を洗剤とスポンジで洗浄する
- ※ 鍋についた黒いすすは手にすすがつかない程度まで洗浄する  
(外側はピカピカにする必要はありません)



**Point**  
洗剤や水はどうやったら  
節約できるかな？

### ④ 調理用具の返却 ※

- ・調理用具、食器はふきんで拭いて元の場所に戻す
- ・鍋は半地下炊事場の水道の上に返す(番号確認!)



※引率者等が清潔な状態か確認してから返すこと

### ⑤ 消毒する

- ・作業台を消毒する



### ⑥ ゴミを捨てる

- ・半地下炊事場のゴミ箱にゴミを捨てる

食べ残し、生ごみ



山の家で提供したもの  
・食材が入っていた袋や容器  
・山の家で購入したペットボトル  
(ペットボトル用ゴミ箱へ)  
※食べ残しを拭った新聞紙



団体が持ち込んだもの  
(スポンジ、ふきん、新聞紙、  
空の洗剤容器など)



団体で持ち帰り

### ⑦ 半地下炊事場の掃き掃除をする

- ・ほうきとちりとりで掃除をする
- ※ 汚れの程度により、床を水洗いする場合あり



### ⑧ カゴの返却

- ・食堂にカゴを返却する
- ・限りある資源を大切にできたかな？

