

野外炊事マニュアル～若あゆで行う野外炊事～

※事前学習時に、このマニュアルをご活用ください!!

目次

1 野外炊事を行うにあたって	P.1
2 野外炊事のねらいとめあて設定について.....	P.2
3 野外炊事の準備物	P.3
4 事前指導	P.4
5 野外炊事の流れ	P.6
6 「ご飯炊きマニュアル」の活用について	P.14

1 野外炊事を行うにあたって

1. 若あゆスタッフは、野外炊事場の使い方と係ごとの仕事内容を説明します。実際に野外炊事を進行していくのは学校の先生方です。若あゆスタッフはサポート役として活動を見守ります。ぜひ、子ども達たちと先生方の力で野外炊事をやり遂げる達成感を味わってください。
2. 準備や調理を子どもたちの手でじっくり行わせるには、3時間30分は必要です。余裕を持って計画を立ててください。
3. 同時に炊事場を利用できるのは、原則200人以下35班までです。
4. 1班5人以上7人以内でグループを編成してください。
5. 食材と薪の注文は、「食事・リネン注文表(様式5)」で行ってください。薪は1班につき1束必要です。

[目次に戻る](#)

2 野外炊事のねらいとめあて設定について

若あゆで行う野外炊事のねらいは、カレー等を作る活動を通して、子どもたちに、みんなで作る喜びやみんなで食べる楽しさを実感させ、協力することの良さに気づかせることです。先生方には、子どもたちと一緒に「野外炊事のめあて」について話し合い、目的意識をもたせてから行うことをお勧めします。また、ぜひ当日も子どもたちと一緒に野外炊事を行ってください。活動を終えたときには、片付けも含め、最後までやりきったという達成感と充実感が味わえるような振り返りを行うことで、「ねらい」によりせまることができるはずです。

1. めあての例

- ・みんなで力を合わせて、最高においしいカレーを作ろう。
- ・カレー作り等の活動を通して、友だちの良さを見つけよう。

2. 活動後の感想

- ・活動前には、それぞれが自分の役割を果たせば、協力することにつながると思っていました。でも、自分の役割が終わって、私の仕事を手伝ってくれる人がいました。そのとき、本当の協力の意味が分かった気がしました。
- ・みんながみんなのことを「思って」活動することのすばらしさを味わえました。どんなに小さなことでも、相手が少しでも気持ちよくいてもらえるために行動することが協力ではないかと実感できました。その積み重ねがあったから、若あゆで作ったカレーがおいしく感じられたのだと思います。
- ・私は途中から仕事をするのがなくなり、たいしたことではないけど、自分がしてもらえるとうれしいと感じる裏方の仕事を探しました。そうすると、こんな役割もあるんだなあという新しい発見がたくさんありました。

[目次に戻る](#)

3 野外炊事の準備物

1. 個人で用意するもの

- ・身じたく(エプロン バンダナなど髪をおおう物 マスク) ・食器用ふきん
- ・すべりどめのない軍手(火起こし係・ご飯係) ・レジャーシート ・水筒 ・長ズボン ・長袖(暑くない時期)

※髪の長い児童生徒は、髪を結わく。 ※先生も同様の身じたくをする。

2. 学校で用意するもの (1回の活動で使用する分)

焚き付け用の紙(新聞紙等)	班で1日分(多めの準備がおすすめ!)
ライター類	ライター類なら各クラス1本以上、マッチなら各班1箱
ゴミ袋(45ℓ)	学校で5枚
カレー鍋や食器の食べ残し 拭き取り用の紙類 (新聞紙・キッチンペーパー等)	カレー鍋や使用食器を水洗いする前に、食べ残し等を拭き取り、新聞紙に包んでゴミ袋へ捨てる。 レストランからも食べ残しを拭き取るためのスクレーパー(プラスチックのヘラ)が班に1つ用意されている。
食器用洗剤・薬用手洗い用液体 石鹼(クラスに1本)	調理器具や食器などの洗浄、手洗いに使用。
クリームクレンザー (クラスに1本)	加熱前に鍋や釜の外側に塗っておくと、洗うときにすす汚れが落としやすくなる。
スポンジ(班で1個) たわし(2班で1個) 金だわし(クラスで1個)	鍋や釜を洗うときにも使用。 豚汁づくりの時は、たわしでごぼうを洗い、皮をむく。 特に羽釜を洗うとき(焦げをおとす)に使用。

[目次に戻る](#)

4 事前指導

1. 野外炊事のめあてを決める。

2. 野外炊事の班を決める。

- ・1クラス7班まで可。
- ・1班の人数は、5人以上7人以内。

3. 学級や班で役割分担を決める。

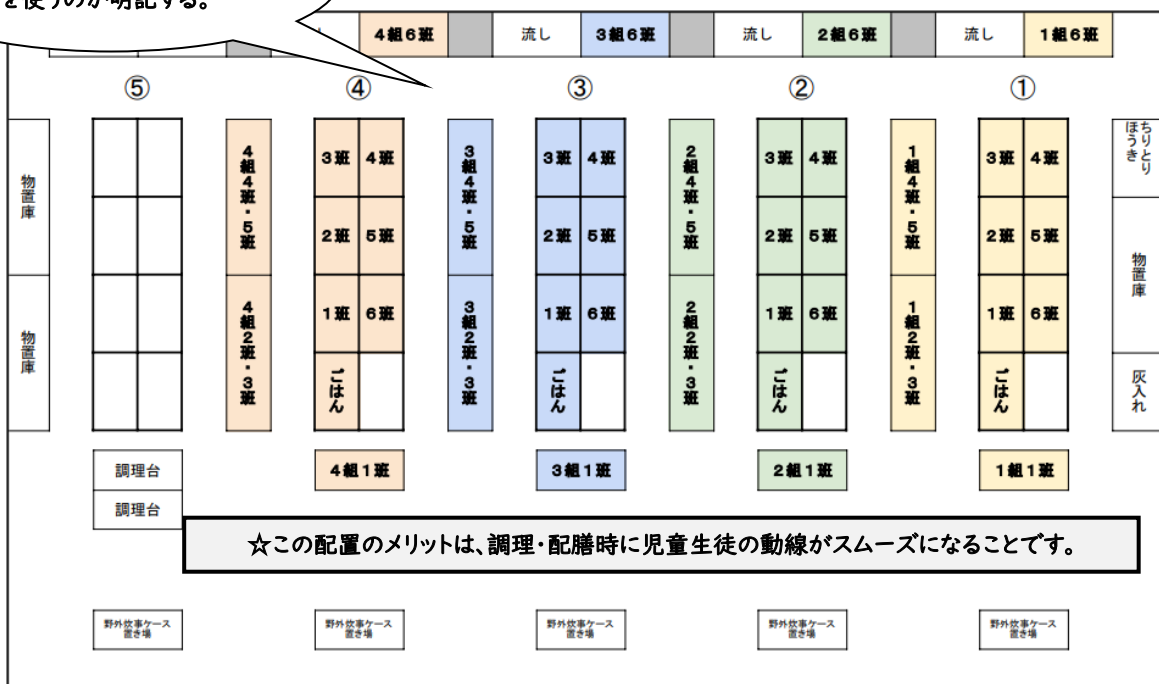
- (1) 食材・食器係……班で2～3人
- (2) 火起こし係……班で2～3人
- (3) ご飯係……学級で3～4人(クラス全員分を1つの釜で炊く)

4. 調理する場所を決める。

さがみはら学校ポータルの共有キャビネットの中に「野外炊事場 配置図」があります。調理する場所が決まりましたら、次の例を参考にして記入し、1週間前までに担当指導主事へ送ってください。

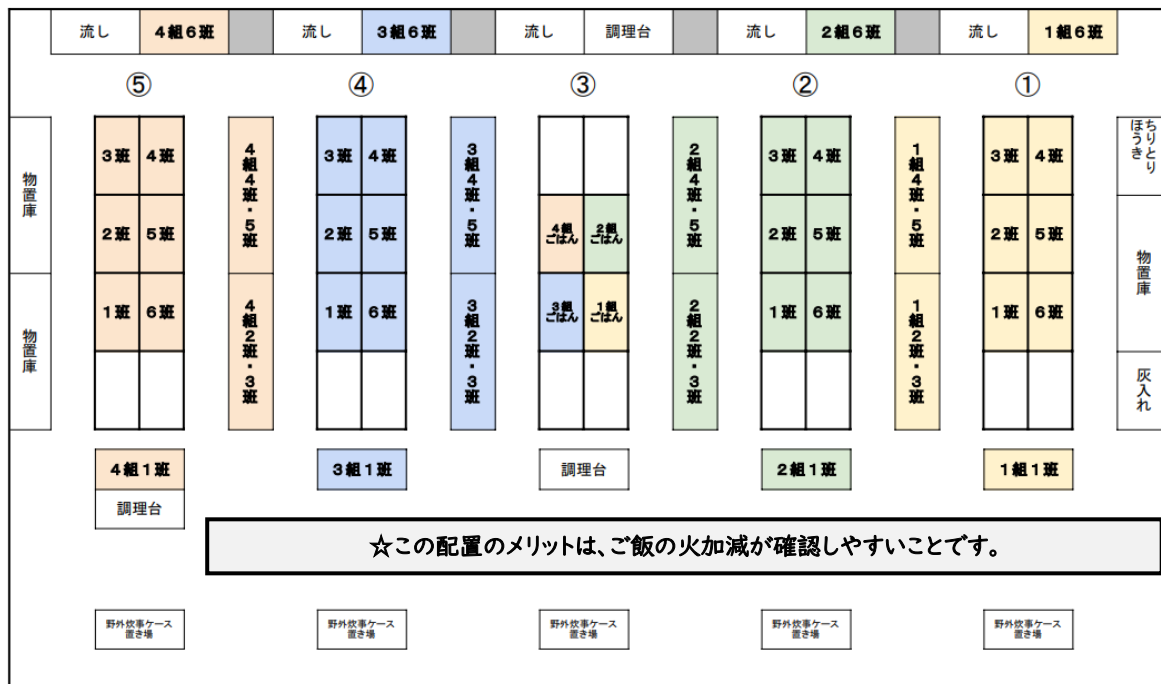
何班がどこの「かまど」「調理台」を使うのか明記する。

「野外炊事場」配置例①



※かまどは、1ブロックにつき8個あります。どの場所をどの班が使うのか、ご飯(クラスで1か所)はどこで炊くかを明記して、事前に担当にお渡しください。
 ※食器類はきれいに洗って、布きんで拭き、数がそろっているのを担任の先生が確認してから返却してください。
 また、飲み物のビッチャーもきれいに洗って拭いてから返却してください。

「野外炊事場」配置例②



※かまどは、1ブロックにつき8個あります。どの場所をどの班が使うのか、ご飯(クラスで1か所)はどこで炊くかを明記して、事前に担当にお渡しください。
 ※食器類はきれいに洗って、布きんで拭き、数がそろっているのを担任の先生が確認してから返却してください。
 また、飲み物のピッチャーもきれいに洗って拭いてから返却してください。

目次に戻る

5 野外炊事の流れ

1. はじめの会

- ・めあての確認(学校)
- ・注意点(若あゆスタッフ)
- ・係ごとの仕事内容の説明(若あゆスタッフ)

はじめの会で、若あゆスタッフが、野外炊事場の使い方を説明します。また、『食材・食器係』『火起こし係』『ご飯係』に分かれて、簡単な説明を行います。(実際に野外炊事を進行していくのは学校の先生方です。)

2. 作る

食材・食器係(班で2~3人)

【カレー・ハヤシライスの場合】

(1)「川のレストラン」へ、食材と食器を取りに行く。(先生も同行)

<食材> ※すべて袋詰めされている

①じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・肉・カレールー(班ごと) ②お米(クラスごと)

<食器>

①野外炊事ケース(班ごと) ※人数に関係なく、この数が入っている

皿(7)・コップ(7)・スプーン(7)・お玉(1)・菜箸(2)
スクレーパー(1) ←なべの食べ残しをかき取るプラスチックのヘラ

②まな板(2)

※本来ならば衛生上、野菜・肉用を分けますが、全ての食材をすぐに煮込むため、また、返却後のまな板と包丁の滅菌処置がレストランにて十分に行われているため、子どもの作業効率を良くするために分けておりません。

③ざる(1)

④なべ(1)

⑤包丁ケース(クラスごと)

包丁・ピーラー(各班2つ)
しゃもじ(各クラス2つ)

※包丁ケースについては先生がレストランで受け取り、包丁・ピーラーを各班の調理台に配置されている「まな板」の上に配ってください。回収も同様をお願いします。

(2)調理方法

①野菜(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ)は、洗う→皮をむく→小さく切る

- ・じゃがいもの芽は、しっかりと取ること。
- ・野菜などを包丁で切るときは、押さえる手は軽くグーで。
- ・むいた野菜の皮等はざるへ。→ごみ袋へ。
- ・タマネギの茶色い皮は、捨てずにタマネギの皮を回収する大きなざるへ。

②肉をほぐす

・野菜、肉、すべてを鍋に入れて、水を入れる。(水は具がつかる程度のひたひたに。)

③鍋のまわりにクリームクレンザーをたっぷり塗り、火にかける。

・ふたには塗らない。クレンザーが鍋の中に入らないように注意!

・これをしておくと、黒くついたすすを落としやすい。

④じゃがいもがやわらかくなっていることを確認し、カレールー(またはハヤシのルー)を入れる。

・目安は、沸騰してから15~20分後ぐらい。

※ハヤシライスルーは、お皿に出してから鍋に入れる。

⑤包丁とピーラー(皮むき)はケースへしまう。※先生がケースを持って回収してください。

⑥まな板(2枚)、ざるは洗ってからふきんで拭いて、レストランに返しに行く。

→引き替えに、氷水がもらえる。

⑦出来上がる頃、皿、スプーン、コップの準備

※食器は滅菌消毒されているため、そのまま使用。

【豚汁の場合】

(1)「川のレストラン」へ、食材と食器を取りに行く。(先生も同行)

<食材> ※すべて袋詰めされている

①じゃがいも・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・肉・味噌(班ごと)

②お米(クラスごと)

<食器>

ご飯用おわん(7)・汁用おわん(7)・コップ(7)・箸(7)
お玉(1) ・菜箸(2)

①野外炊事ケース(班ごと)
※人数に関係なく、この
数が入っている

②まな板(2)

※本来ならば衛生上、野菜・肉用を分けますが、全ての食材をすぐに煮込むため、また、返却後のまな板と包丁の滅菌処置がレストランにて十分に行われているため、子どもの作業効率を良くするために分けておりません。

③ざる(1)

④ボール(1)

⑤なべ(1)

⑥包丁ケース(クラスごと)

包丁・ピーラー(各班2つ)
しゃもじ(各クラス2つ)

※包丁ケースについては先生がレストランで受け取り、包丁・ピーラーを各班の調理台に配置されている「まな板」の上に配ってください。回収も同様にお願いします。

(2)調理方法

①ごぼうは、たわしで皮をむく。切ったものは水の入ったボールに入れ、あくぬきをする。

じゃがいも、にんじん、大根を洗う→皮をむく→小さく切る

こんにゃくを切る

・じゃがいもの芽は、しっかりと取ること。

・野菜などを包丁で切るときは、押さえる手は軽くグーで。

②肉をほぐす

・野菜、こんにゃく、肉、すべてを鍋に入れて、水を入れる。(水の量は具がしっかり隠れるように。)

③火にかける前までに、鍋のまわりにクリームクレンザーを塗っておく。

・ふたには塗らない。クレンザーが鍋の中に入らないように注意!

・これをしておくと、黒くついたすすを落としやすい。

④野菜がやわらかくなっていることを確認してから、味噌を入れる。

⑤包丁とピーラー（皮むき）はケースへしまう。※先生がケースを持って回収してください。

⑥まな板（2枚）、ざる、ボールは洗ってからふきんで拭いて、レストランに返しに行く。

→引き替えに、氷水がもらえる。

⑦出来上がる頃、おわん、はし、コップの準備

※食器は滅菌消毒されているため、そのまま使用。

火起こし係 班で2～3人

- (1) 火起こしをするまで時間があるため、調理台を台ふきでふく。
- (2) 火つきの良さそうな薄い薪や細い薪を束の中から選んで準備する。
- (3) 新聞紙(1枚)を軽く丸めてかまどに置く。その上に細い薪を置く。
 - ※薪を交差するように置くと良い。
 - ※新聞紙を入れるのはこの場面だけ。→火がつかない場合はここからもう一度!
- (4) なべが用意できるころ、新聞紙の下に火をつける。
 - ※なべが用意できたときには火がついているよう着火のタイミングを考える。
- (5) 薪が燃えだしたら細い薪を火の上に追加。その後、徐々に太い薪を入れる。太い薪が燃えると火力がアップする。
 - ※追加した薪に火がついてぱちぱち音がするまで、いじらずに我慢する。
 - ※すすや火の粉が舞い上がるため、うちわであおがない。
 - ※けがのもとになるため、薪は折らずに使う。
- (6) 薪を束ねてある針金は所定の場所へ。
- (7) 燃やした薪は、最後まで燃やし尽くす。

ご飯係 学級で2~3人

- (1) 食材・食器係からお米をもらう。
- (2) お釜にお米を入れ、水を注ぎお米をとぐ。(3~4回がめやす)
米をこぼさないように「とぎ汁」を流す。お釜のふたは水でぬらしておく。
- (3) 水を入れる。手のひらをお米の上につけ、手のくるぶしが隠れるまで入れる。
※子どもの場合(特に小学生)は、手が小さいのでくるぶしより指1本分多く入れるとよい。
※水が多い分には食べられるが、少ないと芯が残って食べられないので注意!
- (4) お釜のまわりにクリームクレンザーを厚めに塗る。これをしておくとすすが落ちやすい。
- (5) へっついの上にお釜を乗せて火をつける。
※火のつけ方は、**火起こし係**を参照。薪はクラスの各班から少しずつ集める。
※釜全体を温めるため、はじめの火は小さくし、徐々に強くしていく。
※火加減は釜の底全体に炎があたるくらい。へっついの周りから炎であふれるような強火だと、ご飯がこげてしまうので要注意!
- (6) お釜の水が沸騰するとふたの間から湯気が出てくる。これが、たき始まった合図。
※さらに白い水や泡がふたの隙間から吹きこぼれる。吹きこぼれがとまったら、火を弱める。湯気がでてから10~15分後くらいに炊き上がる。
※炊くお米の量が少ないと、吹きこぼれないこともあるので注意。
※そっと中を見て確認。あわがブクブクしている時は弱火でもう少し待つ。あわがなくなっていたら、少しとって食べてみる。芯がなければ完成!!
- (7) ふたをして、そのまま蒸らす。

3. 配膳して食べる

- ・レジャーシートを敷いて、班ごとやクラスごとに「いただきます」の挨拶で食べる。
- ・「ごちそうさま」の挨拶をする前に、片付けの手順について確認するとよい。

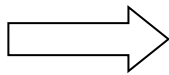
4. 片付ける ※片付けに1時間は要する

- ・使用した食器は、水洗いする前に各自で新聞紙やキッチンペーパー等できれいに拭き取る。
- ・特にカレーなべの食べ残しは、各班に配布されるスクレーパーで、しっかり拭き取って捨てる。
- ・拭き取ったものはなるべく小さくして捨てる。

食材・食器係

☆担任の先生による全班の数量確認後、レストランへ返却

- ・食器洗い 1~2名
- ・洗った食器拭き 1名
- ・鍋洗い 1名



食器(7セット) [皿・スプーン・コップ等]
さいばし(2) ピッチャー(1) スクレーパー(1)
なべ(1)
お玉(1) しゃもじ(クラス2)
※包丁(2)・皮むき(2)は、使い終わった時点で先生が回収

※流し場のそうじも忘れずに!(最後に排水)

火起こし係

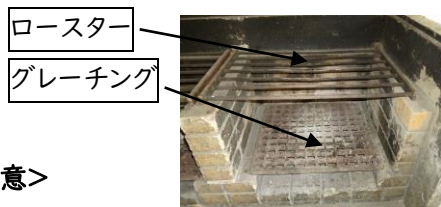
(1) かまどの掃除は、燃えかけた薪は燃やしきり、燃えかすを用意されたパン箱に入れる。

※ふたがしてあるパン箱には、燃えかすを入れない。

※ロースター(かまどの上にある鉄枠)とグレーチング(かまどの下にある鉄枠)は、先生が動かす。

(その際、野外炊事場の両端キャビネット上にある革手袋使用可)

※動かしたロースターとグレーチングは、下の写真のように、かまどの横に立てかける。



片付けの際は、かまどの横に立てかけてください。

<事故に注意>

- ・ロースターやグレーチングを持ち上げる際のやけど
- ・立てかけてあったロースターやグレーチングに足があたってのやけど
- ・ロースターやグレーチングが足の上に倒れてのけが

(2) 余った薪はクラスで持ち帰ってよい。残していく場合は、スタッフが指示した場所に運ぶ。

(3) 野外炊事場の掃除(班やクラスの場所の掃き掃除)

- ・水をまかず、ほうき等で丁寧に。*特に熱くなっているかまどには絶対に水をかけない。
- ・使った机や、使った場所の水拭きや片付け。

ご飯係

(1) 釜洗い 1名

→ 逆さにして水道場の横に干す(ふたは洗剤は使わずに、たわしで水洗いをしてから干す)

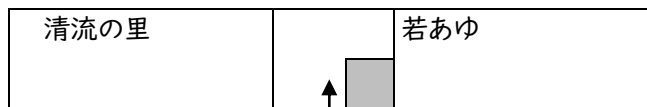
※こびりついたこげは、金だわしを使ってきれいにとる。

(2) (ご飯用の)かまどの掃除 1~2名

(3) クラスのごみを捨てる。

→ ビレッジ若あゆと清流の里の建物の間の通路にあるごみ置き場に持って行く。

<ごみ置き場>



片付けの最終確認をします。

○かまどやその周辺の確認

1. 机の上をきれいに拭いたか。

○釜の確認

1. こげは残っていないか。 2. クレンザーはついていないか。

3. ごはん粒は残っていないか。

○流し場の確認

1. 野菜のくずや米粒は残っていないか。

2. 三角コーナーや排水溝にごみはたまっていないか。

5.まとめの会

- ・活動を振り返る。(学年、クラスまたはグループで)
- ・野外炊事を通しての感想を発表する。
- ・活動の中で見つけた友だちの良さについて発表する。
- ・野外炊事を通して、協力することの意味を考える。
- ・この体験活動の中から、これからの生活に生かせることは何なのかを考える。等

[目次に戻る](#)

6 「ご飯炊きマニュアル」の活用について

- ・若あゆスタッフが「ごはん係」に説明を行う際、「ご飯炊きマニュアル」を使用します。
- ・さがみはら学校ポータルの共有キャビネットの中にもこの資料があります。
(格納場所) 「活動に関すること」→「野外炊事」→「ご飯の炊き方」
- ・説明後は「ご飯炊きマニュアル掲示用」を野外炊事場に立てかけておきます。
- ・ごはん係の児童生徒が、火加減や炊き方について困ったら、マニュアル掲示用を見るようにご指導ください。

[目次に戻る](#)