

## ●生活体験⑫

13 気候変動に  
具体的な対策を

## 野外炊事(カレーライス、肉野菜炒め、豚汁)

## 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(5/10~11/10)

## 所要時間

・4時間~5.5時間

※メニュー等により異なる



カレーライス

(動画はこちら)



肉野菜炒め

(動画はこちら)



豚汁

(動画はこちら)

## 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

## 準備物品

【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

※ 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

## 必要物品

【山の家で購入するもの】※提供材料は別紙4~6参照

	材料	炊事体験料	おまかせ炊飯	計(1人あたり)
カレーライス	780円	110円	150円	1,040円
		160円	-	940円
肉野菜炒め	670円	110円	150円	930円
		160円	-	830円
豚汁	560円	110円	150円	820円
		160円	-	720円

※丸太から薪づくり(1人120円)を選択することも可能(詳細は別紙2参照)

## 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、ボウル、ザル、  
包丁、まな板、ピーラー、へら、 Tongue

## ● 食器

皿、スプーン、はし、コップ、どんぶり

## ● その他

消毒液、キンドリングクラッカー、ハンマー、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)

スポンジ、洗剤、たわし(研磨入不織布タイプ推奨)

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
- ・食堂スタッフから説明を受け、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】(例)

ボウル、ザル、おたま、しゃもじ、包丁、まな板、  
ピーラー、へら、皿、スプーン



※写真はカレーライスで使用  
する用具です  
※調理用具は使用する前に  
洗浄する  
※複数団体が炊事をしている  
場合、不要な調理器具も置  
いてある可能性があります

## ④ 薪を準備する

- ・薪置き場に薪を取りに行き、決まった本数の薪を  
コンテナに入れる
- ・キンドリングクラッカーとハンマーを小屋に取りに行き、  
薪を割る

※薪割り方法は別紙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?



## 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

## 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

※おまかせ炊飯  
の場合は、  
調理用なべのみ



## 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 薪の本数を確認する



★カレーライス・肉野菜炒め・豚汁 +炊飯の場合  
**【薪7本】160円**  
 ★おまかせ炊飯の場合  
**【薪4本】110円**

##### ② 軍手をはめる

・利き手(ハンマーを持つ手)は素手、反対の手には軍手を2枚重ねてはめる

利き手(素手)



反対の手(軍手2枚重ね)

##### ③ 安定した姿勢をとる

・片ひざをつくると安定する  
 ・立った状態が安定する場合は、立って行う



##### ④ 軍手をはめた方の手で薪を持ったまま、数回ハンマーで打ち付ける

・薪に刃が食いこむまで打ち付けたら、薪から手を放す



##### ⑤ 薪を割る

・ハンマーの重さを利用してしながら薪を割る

薪を割ると細かい木くずがたくさん出てくるよ。  
 この木くずどうする？



##### ⑥ 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(炊飯を行う場合は2セット必要)



##### 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
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪を割る

節(ふし)



#### 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
- ・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(お米の準備)

### ごはんの炊き方(カレーライス、肉野菜炒め、豚汁+炊飯)

#### 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



### ごはんの用意(カレーライス、肉野菜炒め、豚汁+おまかせ炊飯)

#### ① 食材の準備ができたなら、食堂へごはんを取りに行く

- ・引率者が付き添い、何名かでまとまって食堂へ行く
- ・プラスチック製容器に入ったごはんを受け取る

#### ② お皿に盛りつける



#### ③ プラスチック製容器を洗う



#### ④ プラスチック製容器をかごと一緒に食堂へ返却する

- ・受け取った数と同じ数だけあるか確認して返却しよう



## 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
- ※ おまかせ炊飯は、食材調理後、食堂にごはんを取りに行く



### 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

※ おまかせ炊飯は、食材調理後、食堂にごはんを取りに行く



### 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

- ・ごはんと一緒に盛り付ける



## 野外炊事(豚汁の作り方)

豚汁・材料(1人分) ※写真は5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(和風だし入り)、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
- ※ おまかせ炊飯は、食材調理後、食堂にごはんを取りに行く



### 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
- ・きざみ揚げをくわえる



#### ④ みそを溶かす

- ・具材が煮えたら、鍋を火から離して、みそ(だし入り)を溶かす



#### ⑤ 完成

- ・みそが溶けきったら完成!



# 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、一輪車に集める
- ・灰捨て場のドラム缶に集めた灰を入れる
- ・余った薪はリヤカーに集める



### 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
- ・砂や落ち葉は、ドラム缶に入れない



### 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
- ※ 内側は焦げや汚れをとり、臭いが残らないように洗浄する
- ※ 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)

### 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!)



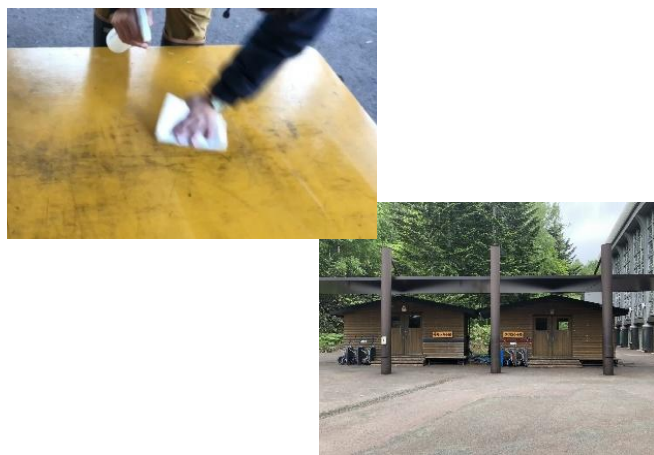
※食器類は、引率者等が清潔な状態か確認してから戻すこと  
※なべは、引率者の確認後、山の家職員が確認を行います

**Point**  
洗剤や水はどうやったら節約できるかな？



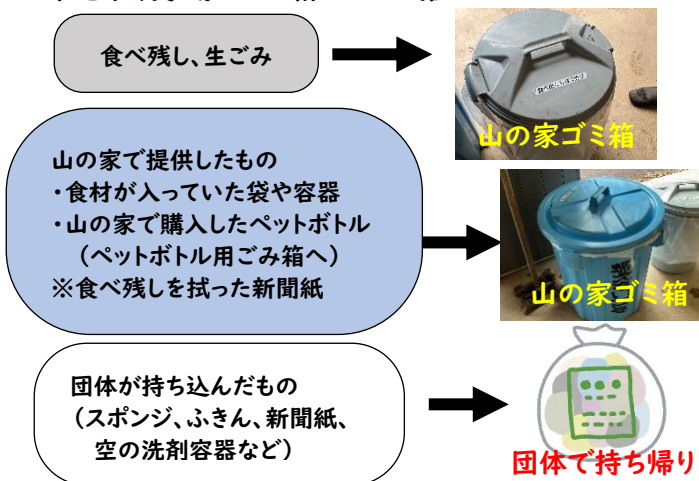
### ⑤ 使用した物品を元に戻す

- ・作業台をふき、作業台とイスを小屋へしまう



### ⑥ ゴミを捨てる

- ・半地下炊事場のゴミ箱にゴミを捨てる



### 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 余った薪とカゴの返却

- ・余った薪をリアカーに返却する

限りある資源を大切にできたかな？



- ・材料の入っていたかごを食堂に返却する

