

野外炊飯

毎日、電気やガスで調理する食事。お金をかければなんでも美味しい食事が食べられる時代です。しかし、災害が起こって電気もガスも使えなくなった時、お金をだしても食べることができない時「野外炊飯」の知識と技術を持っていると飢えずにすみます。

仲間と一緒に材料を切り、火を起こし、まきを燃やして調理する。そして、仲間と一緒に食べる。少々失敗してもどんな料理よりも美味しい食事となります。何より皆で協力し合って作った「協力」は美味しさを引き出す「隠し味」になるからです。

活動時間：2時間～4時間

準備物

団体で準備するもの	施設で貸し出せるもの
<ul style="list-style-type: none"> ・食材（炊飯場の冷蔵庫に保管できます） ※ P67 の炊飯メニュー表にある食材は食堂に注文することができます。 ※ 他のメニューを希望の団体は持参してください。 ・新聞紙・マッチライター・雑巾及び布巾・石鹸（ハンドソープ）・洗剤・粉マケン・スポンジ・タワシ・箸・スプーン・コップ・木綿の軍手・お茶の葉・タオル・広島市事業ごみ指定袋 	<ul style="list-style-type: none"> ・「広島市グリーンスポーツセンター炊飯器具借用書」に記載の炊飯用具。（食器庫前で貸し出し・返却） ・アルコールスプレー（消毒用） ・まきは販売できます。 ※一束 360円

活動の流れ（例）

- | | |
|-------|---|
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ◎食材、用具の受取・仕分け
（貸し出し物品は食器庫前） ・まな板、包丁の除菌 |
| 事前指導 | <ul style="list-style-type: none"> ◎食材、用具の受取方法の説明 ◎作業手順の説明 《諸注意》・安全面及び衛生面・ゴミの分別処理方法・片付けの要領等 |
| 調理・会食 | |
| 後片付け | <ul style="list-style-type: none"> ◎点検と確認 ・用具の洗い具合・返却方法（数の確認）・ゴミ分別の徹底・炊飯場の清掃 ・まきの残量の確認（束のままの余ったまきは返却できます。） |

(野外炊飯)安全に楽しく行うためのポイント

①やけどの予防

ア) 木綿製の軍手を着用する

※ 化繊のものや、滑り止めの付いているものは溶けて火傷のおそれがある。

イ) 熱いものをつかむ時は鍋つかみや革手袋などを使用する。

ウ) 炊飯場内を走らない。

②安全なまき割り

※ なたによるケガは深刻です。十分気をつけてください。できるだけまき割りは指導者の目の届く範囲で行いましょう。

◎ 割りやすい木を選ぶ

(節のある木は避ける)

◎ まきの割り方

・ まきを持つ手に皮手袋をはめる。

・ なたを持つ手は素手。

(滑り防止のため)

◎ まきを、なたの刃に当てたまま、まき割り台(丸太)の木に

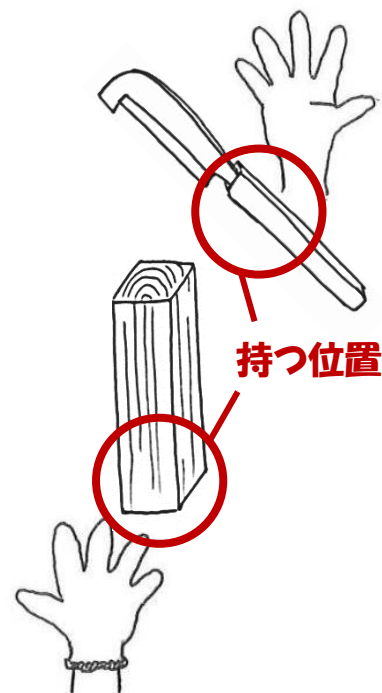
軽くたたきつけて、刃をまきにくいこませる。

◎ 刃がまきにくいこんだら、まきから手を離す。

(くい込んだ後はまきを手で持たない)

◎ 両手でなたを持ち、まき割り台にゆっくりと叩きつける。

※ まき割り台以外の所へたたきつけないこと。



③衛生対策

ア) 手をしっかり洗う。

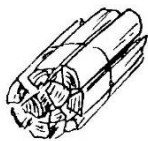
イ) 包丁、まな板をアルコールスプレーで滅菌する。(乾いた状態で噴霧する)

ウ) 肉と野菜の調理は別々のまな板、包丁を使うようにする。

(野外炊飯)火の起こし方

用意するもの

まき

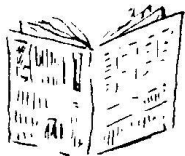


小枝

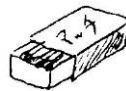
(乾いていないと火はつかない。)



新聞紙

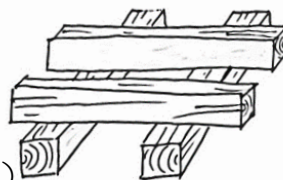


マッチまたはライター



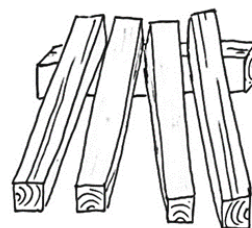
手順

- ① 空気が入りやすいように工夫してまきを組む。
(あらかじめ、なたでまきに切れ込みを入れておくと火がつきやすい)



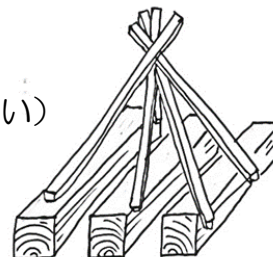
- ② 中に丸めた新聞紙を入れる。

- ③ 細かく割ったまきや小枝を並べる。



- ④ まきの追加は、空気が通りやすいようにまきを交差して入れる。

- ⑤ 火を弱くするには、組んであるまきをくずして広げる。(水はかけない)



ご飯の炊き方

《なべで炊く方法》

「炊飯用なべ」は、飯ごうに替わる新たな炊飯用のなべです。約 8 合のご飯を炊く事ができます。かまどで炊飯することもできます。

【なべでの炊き方】

○米を計って入れ、水で米をとぎ、白く濁った水は捨てます。5~6回繰り返すと澄んだ色になります。

○水の量・・・「コメの量+指の第一関節部分」の水の量を目安にしてください。

(個人差がありますので、気持ち多めに入れるとうまくいくようです。)

【炊飯用なべの利点】

○後片づけで洗う時、洗しやすい。

○一度にたくさんのお米が炊け、でき具合を途中ふたを開けて確認することができます。

【炊飯用なべの使用上の注意】

○目盛がありませんので、計量カップが必要です。

(野外炊飯)後片付け

ア) ゴミの分別及びその処理

●ごみは、原則お持ち帰りください。

ごみは全て（ダンボール、発泡スチロールの箱等も含む）お持ち帰りください。

ただし、可燃ごみについて、広島市事業ごみ指定袋を持参している場合は、事務所までお知らせください。

生ごみはしっかり水を切り、新聞紙等で包んでください。

※ 事業所用ごみ袋は、広島市指定のものに限ります。

イ) 食器等貸し出し物品の返却

○食器等物品は、すすや汚れをしっかりと洗い落とし、水気をしっかりと拭き取って、数を確認し、当施設の職員による点検を受けた後に、物品庫前に返却してください。

○なべ、やかんなどをかける前に、火のあたる面にあらかじめ洗剤（粉マケンを食器用洗剤で練ったもの）をはけで塗っておくとすす汚れが落ちやすいです。

※ 汚れが残っている場合は洗い直しをしていただきます。

ウ) かまどの清掃

○燃え残りのまきは、できるだけ燃やして灰にしてください。

○燃え残りや灰は、スコップを使って丸い缶に入れ、灰置場に持って行き、缶ごと入れてそのまま燃やしてください。（缶の中に水を入れないこと）

○「かまど」には絶対に水をかけないでください。急激に冷やすと煉瓦が割れます。

○まきを束ねてあった金輪は、再利用するので冷蔵庫横にある金輪置場にかけてください。

地面に落ちていると、引っかかって転倒する等事故の原因になります。

○金輪が切れてしまった時は、不燃ごみとして処分します。

エ) その他の清掃

○洗い場は、残飯等を残さないようにしてください。

○使った丸椅子は元の場所に戻し、机の上をきれいに拭く。

○炊飯場全体にほうきがけをする。

※全てが終了したら事務所に連絡してください。職員が点検をいたします。

『環境にやさしい野外炊飯のすすめ』

《メニューは洗い物が楽なものを選ぶ》

- スパゲッティ : ゆで汁は洗剤がわりになる。
ソースを作ったなべにゆで汁を入れておくと洗剤の量が少なくてすむ。
- 手巻きすし : 昆布、ツナなど調理済のものを利用するとなべを使わなくてすむ。
※ 但し、食中毒には十分注意してください。

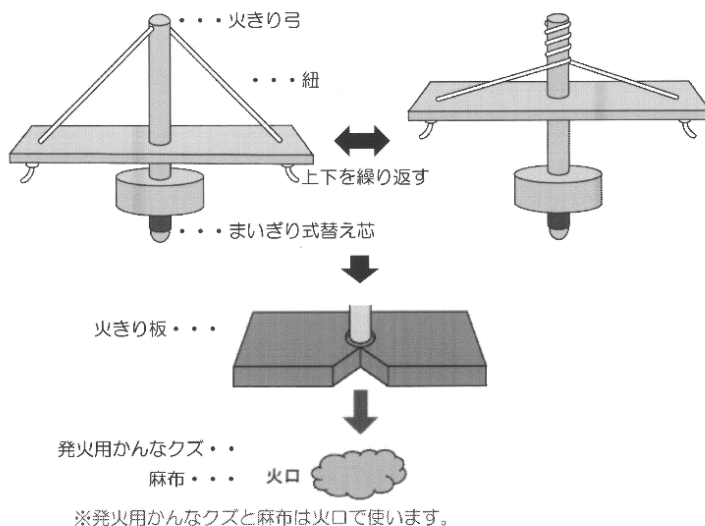
《米は1人0.8合を目安に》

- 小学生低学年は1人0.5合を目安にしましょう。

《まきの量の目安》

- 目安は、一つの「かまど」につき、1～1.5束です。
材料の準備が出来てから、まきに火をつけましょう。
(米をとぐ、野菜を切るなどの状況を見て、空焚きがないようにしよう。)

まいぎり式火起こしの仕方



<手順>

- ①火きり弓を回して、軸棒に紐を巻き付ける。
- ②火きり弓を下に押す。
- ③紐が巻き戻る反動を使って、火きり弓を上へ緩める。
- ④もくもくと煙が出てくるまで①～③を続ける。
- ⑤切り欠きからこぼれ落ちる真っ黒な粉が火種である。
- ⑥麻布と発火用かなクズで受けて、息を吹きかける発火する。

<野外炊飯メニュー>

食事料金

①～⑥ 570円/人 ⑧ 370円/人
⑦ 420円/人 ⑨ 230円~/人

①ビーフ野菜カレーセット

	材料名	6人前
ビーフ野菜カレー	牛バラ肉	360g
	玉ねぎ	2個
	じゃがいも	2個
	人参	1本
	カレールー	150g
	サラダ油	60g
	水	1450cc
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	690g
	中学生	900g

②クリームシチューセット

	材料名	6人前
クリームシチュー	鶏もも肉	480g
	玉ねぎ	2個
	じゃがいも	2個
	人参	1本
	シチューの素	180g
	サラダ油	60g
	水	1450cc
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

③ハッシュドビーフセット

	材料名	6人前
ハッシュドビーフ	牛バラ肉	420g
	玉ねぎ	2個
	ハヤシルー	210g
	サラダ油	60g
	水	1450cc
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
デザート	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
	米	小学生
中学生		840g

④牛皿セット

	材料名	6人前
牛皿	牛バラ肉	480g
	玉ねぎ	1個
	ねぎ	1束
	糸こんにゃく	1袋
	えのき	1束
	割り下(牛丼の素)	450g
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑤鶏肉の卵とじセット

	材料名	6人前
鶏肉の卵とじ	鶏もも肉	600g
	卵	6個
	玉ねぎ	2個
	ねぎ	1束
	干し椎茸	6枚
	割り下	720cc
	サラダ	かにカマ
レタス	半玉	
キュウリ	1本	
デザート	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑥すき焼きセット

	材料名	6人前
すき焼き	牛バラ肉	420g
	玉ねぎ	1個
	ねぎ	1束
	白菜	600g
	糸こんにゃく	1袋
	えのき	1束
	豆腐	1丁
	うどん	1玉
	割り下(すき焼きの素)	450g
	サラダ	かにカマ
レタス	半玉	
キュウリ	1本	
デザート	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑦豚汁セット

	材料名	6人前
豚汁	豚バラ肉	240g
	大根	240g
	人参	1/2本
	こんにゃく	1枚
	ごぼう	150g
	里芋	12個
	ねぎ	1束
	だしの素	24g
	みそ	120g
	サラダ油	30g
	水	1200cc
	その他	ふりかけ
	のり	6袋
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑧みそ汁セット

	材料名	6人前	
みそ汁	玉ねぎ	1個	
	ねぎ	1本	
	豆腐	1丁	
	油揚げ	30g	
	わかめ	6g	
	だしの素	24g	
	みそ	120g	
	水	1200cc	
	その他	ふりかけ	6袋
		のり	6袋
	バナナ	6本	
米	小学生	630g	
	中学生	840g	

⑨ホットドッグ

	材料名(1本分)	1人前
ホットドッグ	パン	1本
	ロングウィンナー	1本
	キャベツ	50g
	ケチャップ	1P
	バナナ	1本

⑩その他

- ・三滝うどん (570円/人)
- ・焼き肉セット(金額、応相談)