

【野外活動】 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
・食材（炊飯場の冷蔵庫に保管できます） ※ P52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・マッチかライター・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	・「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	◎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	◎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	◎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。）

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。充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)

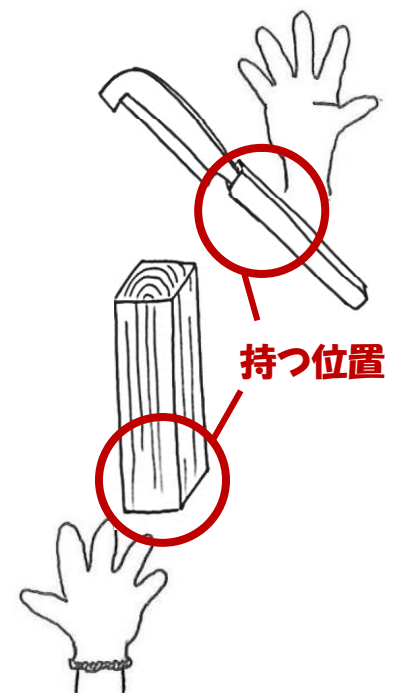
◎ まきを、なたの刃に当てたまま、まき割り台(丸太)の木に軽くたたきつけて、刃をまきにくいこませる。

◎ 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。

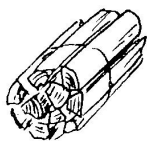
イ) 包丁、まな板をアルコールスプレーで滅菌する。(乾いた状態で噴霧する)

ウ) 肉と野菜の調理は別々のまな板、包丁を使うようにした方がよい。

火の起こし方

用意するもの

まき

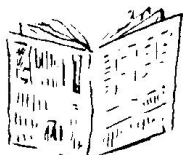


小枝

(乾いていないと火はつかない。)



新聞紙

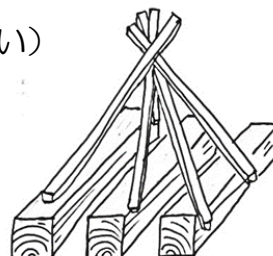
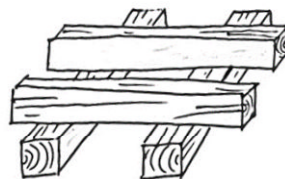


マッチまたはライター



手順

- ① 空気が入りやすいように工夫してまきを組む。
(予め、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、飯ごうにかわる新たな炊飯用のなべです。約 8 合のご飯を炊くことができます。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。

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、火のあたる面に予め洗剤（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掛けてください。

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。

○手巻きずし　　：　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。

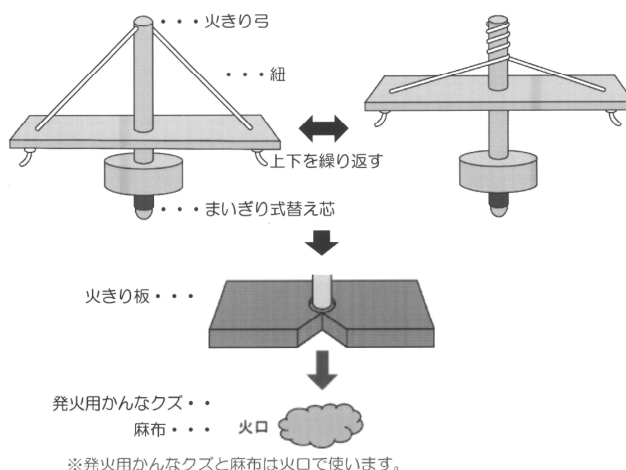
《まきの量の目安》

○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、火きり弓を上を緩める。
- 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。