



親交を深めよう！



# 野外炊飯



## 【説明】

自然に囲まれた炊飯場で、かまどを利用して野外炊飯を行う活動です。メニューは団体で決めることができます。

## 【ねらい】

仲間と協力して一緒に料理を作る楽しさや野外で食べるおいしさを体感する。



炊飯場



1.0～3.0時間



150人程度



小学校1年生～



通年



指導なし  
(要電話予約)

## 貸出できるもの

- ・平皿 ・炊飯用なべ（8合） ・まな板
- ・大なべ ・やかん ・バケツ 等

※事前に物品貸出票を提出してください。

## 団体に準備するもの

- ・食材 ・新聞紙 ・マッチ ・布巾 ・金たわし
- ・食器洗いのスポンジ ・ハンドソープ
- ・洗剤（食器洗い用液体洗剤と焦げ付き防止用粉クレンザー、すすを落とすためのクリームクレンザー）
- ・食器類（割りばし、紙コップ等）
- ・広島市指定の事業用ゴミ袋 等

## 野外炊飯メニュー & 食材

### 豚汁セット

ふりかけ・のり付

《内容の目安》

- ・米 ・味噌 ・だしの素 ・豚肉 ・ニンジン
- ・大根 ・こんにやく ・ごぼう ・里芋 ・ねぎ
- ・サラダ油
- ・ふりかけ ・味付けのり

### ビーフ野菜カレーセット

〔甘口〕 サラダ・デザート付

《内容の目安》

- ・米 ・カレールー ・サラダ油
- ・じゃがいも ・ニンジン ・玉ねぎ
- ・牛肉
- ・レタス、キュウリ、カニカマ
- ・ドレッシング ・ゼリー

### クリームシチューセット

サラダ・デザート付

《内容の目安》

- ・米 ・シチュールー ・サラダ油
- ・じゃがいも ・ニンジン
- ・玉ねぎ ・とり肉
- ・レタス、キュウリ、カニカマ
- ・ドレッシング ・ゼリー

### ハッシュドビーフセット

サラダ・デザート付

《内容の目安》

- ・米 ・ハヤシルー ・サラダ油
- ・玉ねぎ
- ・牛肉
- ・レタス、キュウリ、カニカマ
- ・ドレッシング ・ゼリー

### ホットドック

くだもの付

《内容の目安》

- ・パン ・ロングウインナー
- ・キャベツ
- ・ケチャップ
- ・バナナ
- (ジュース等飲み物は、別途注文となります)

### 牛皿セット

サラダ・デザート付

《内容の目安》

- ・米 ・牛肉 ・タレ ・ネギ
- ・玉ねぎ ・系こんにやく ・えのき
- ・レタス、キュウリ、カニカマ
- ・ドレッシング ・ゼリー

### 鶏肉の卵とじセット

サラダ・デザート付

《内容の目安》

- ・米 ・鶏肉 ・生卵 ・タレ
- ・玉ねぎ ・ねぎ ・干しいたけ
- ・レタス、キュウリ、カニカマ
- ・ドレッシング ・ゼリー

### すき焼きセット

サラダ・デザート付

《内容の目安》

- ・米 ・牛肉 ・すき焼きのタレ
- ・白菜 ・ねぎ ・玉ねぎ ・系こんにやく
- ・豆腐 ・えのき ・うどん
- ・レタス、キュウリ、カニカマ
- ・ドレッシング ・ゼリー

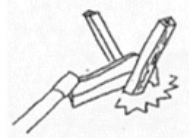
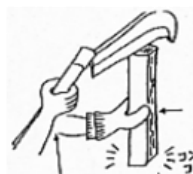
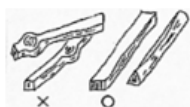
※詳しくは、受託業者である東洋観光(株)グルメサービス (TEL:082-234-3456) へお問い合わせください。



## 炊飯の準備

### 山なたの使い方

- ① 割りやすい木を選ぶ。  
(節のある木は避ける)
- ② なたを持つ手は素手  
まきを持つ手は軍手を着ける。
- ③ まきをなたの刃に当てたまま  
地面に軽くたたきつけ、まき  
にくいこませる。
- ④ 両手でなたを持ち、地面に  
ゆっくり、たたきつけて割る。



### 火のおこし方

- ① 焚きつけの準備  
直径 1cm 程度を細めのまきと、直径 3cm  
程度の少し太めのまきを用意する。
- ② まきを組む  
下から空気が入り込むようにまきを組む。



・細木から順に火がまわる  
ように組んで火をつける。  
**【いげた型】**



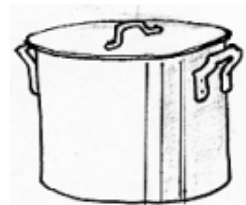
・細木から燃やし、順に太  
い木を乗せて火を移す。  
**【三角すい型】**

※ 目安として1つのかまどにつき 1~1.5 束。

- ③ 点火
    - ・ マッチやライターで点火する際は、丸めた新聞紙や短冊状に切った牛乳パックを利用する。
    - ・ うちわであおぐとまきに火がつきやすい。
- ※ 材料の準備 (米をとぐ、野菜を切る等) の状況を見計らって点火する。

### 炊飯用のなべの使い方

- ① なべの底と側面に少量の水で固く溶いたクレンザーを塗る。
- ② なべに米を入れて、米をとぐ (洗う)。
- ③ 炊飯用なべに入れた米の2倍の高さになるように水を入れて、炊飯する。  
(計量カップがある場合は、計量カップを使用して調整するとよい。)



- ※ 約8合までご飯を炊くことが可能です。
- ※ 炊飯用のなべは、米を炊く以外の用途に使用しないでください。

### 食材と炊飯道具の仕分け

- ① 食材はあらかじめグループごとに分別しておく。
- ② 炊飯道具についても可能であれば、グループごとに分別し、食器かごに入れておくとスムーズに野外炊飯を始めることができる。
- ③ 炊飯で使用する焚き付け用のまきは、かまどごとに置いておくとよい。また、引率者の方でまきを確保しておき、必要に応じて取りに来させるようにしておくと、まきの残量を調整しやすい。



## 活動の流れ(例)

### 準備

- ① 貸出物品の受け取り
- ② グループごとに食材・炊飯用具を分配
- ③ ゴミ捨て場の設置

### 説明

おおまかな作業手順の説明

- ① なたの使い方
- ② 火のつけ方
- ③ 食材調理の仕方
- ④ 安全面と衛生面
- ⑤ ごみの分別と処理方法

### 調理

役割を決め、みんなで協力



### 片付

- ① 貸出物品を洗い、水気を拭き取る
- ② 貸出物品の返却
- ③ 炊飯場の清掃状況の確認
- ④ かまどの燃え残りや灰の処理

## 後片付け

### 貸出物品

- ① 食器と炊飯用具は、きれいに洗った後、布巾で水分を完全に拭き取る。
- ② 引率者が物品の数量と汚れがないかを確認し、物品倉庫前に、物品の種類ごとにまとめて返却する。  
※ 食器や炊飯用具の汚れが落ちていない場合は、団体でやり直していただきます。

### ごみ

- ① ごみは「利用の手引き」に従い分別し、必ず金かごの中央付近(害獣対策)に入れ、ふたを閉める。
- ② 段ボールは、たたんで研修棟横の段ボール置き場に捨てる。

### かまど

- ① まきはできる限り燃やして灰にする。
- ② 灰はスコップで集め、水を入れたペール缶(大きな金属バケツ)に入れ、消火を確認し、灰捨て場に捨てる。
- ③ まきを束ねてあった金輪は、再利用するので、灰捨て場横にあるフックにかける。  
※ かまどには、レンガ等が割れるため絶対に水をかけないでください。

### 炊飯場

- ① 炊飯場(洗い場や残飯受け等)に残飯を残さないようにきれいにする。
- ② 炊飯場全体に、ほうきがけをする。



## お願い

## 「炊飯時の鍋（なべ）につくすすをとれやすくする」対策として

野外炊飯の際、かまどに鍋（なべ）をそのままかけてしまうと、調理が終わるころにはすすで真っ黒になります。このすすが落ちにくく、片付けに大変な手間がかかります。

（返却されたなべや食器の汚れがひどい場合、再度洗い直していただきます。）

このような状況を防ぐために、当施設では以下の手順を踏んでいただくようお願いしています。

これにより食後の片付けが格段に容易になりますので、必ず行ってください。

ついてしまったすすはクレンザーで落としてください。

### 【調理前】

#### 準備物

- ・クレンザー（粉）
- ・おけ等の容器
- ・はけ
- ・新聞紙



1 クレンザー（粉）を水で溶かします。はけを使ってしっかりと混ぜて、どろっとした液体を作ってください。

2 作った水溶きクレンザーを鍋（なべ）の外部に塗ります。下に新聞紙を敷いて、最初に側面に塗ります。また、塗る際は側面に限らず、かなり厚めに多く塗ったが良いです。

3 次に、鍋（なべ）を持ち上げて底面にも塗ります。持ち上げる係と塗る係の二人でやると塗りやすいです。

4 最後に、取っ手にも塗ります。胴体との継ぎ目の汚れは落ちにくいので、特にしっかりと塗ってください。取っ手に塗るとその後の持ち運びが難しくなるので、鍋（なべ）をかまどに設置してから塗った方が良いです。

※ 大なべ（カレー等、おかずを調理するなべ）は上記の手順を行った後で調理を開始すれば良いですが、炊飯なべ（ご飯を炊くなべ）に関しては、鍋（なべ）の中でお米をといで、水をはってから上記の手順を行ってください。先に塗ってしまうと、米とぎの作業が非常に困難になります。

### 【調理後】



5 調理が終わった後の鍋（なべ）は、上記写真のように真っ黒になります。鍋（なべ）が温かいうちはすすを落としやすいので、軍手を使ってさわられる程度の温度になったら、新聞紙でこすって落とします（水洗いするだけでもすすは落ちます。）。

6 このようにこすっていくだけで、簡単に汚れを落とすことができます。すすが落ちるので、下に新聞紙を敷いて作業をした方が良いです。

ピカピカ



7 新聞紙で磨くだけで概ねきれいになります。あとはたわしや洗剤、クレンザー等を用いて、ピカピカにしてから返却してください。