

野外炊飯マニュアル（指導者なしの場合）

<団体に事前に準備していただくもの>

- 軍手 □スポンジ □金たわし □マッチ、チャッカマン、ライター等
 - 食器用洗剤(食器等の洗浄用) □クレンザー(羽釜・鍋等の焦げ取り用)
 - ふきん(各班 数枚) □台ふき、ぞうきん(複数枚) □たきつけ(牛乳パック)
- ※ごみ分別用ビニール袋は売店(食堂)でお渡ししますが、団体に持参される場合には、透明または半透明のものをご注意ください。

【参考】野炊の説明動画があるyoutubeのQRコードです。ぜひご覧ください。



<事前準備>

- 食材を取りに行く⇒ 各班の食材担当の生徒が全員、売店前に集まった時点で説明・配布が始まります。
- 薪を準備する ⇒ 自炊棟の脇にある「薪置き場」から各班一束を目安に薪を持っていく。
 - ※ 薪を持つ際、軍手を着用してください。(木が手に刺さらないように。潜んだ虫に噛まれないように)
 - ※ リヤカーを使い、まとめて運んでいただいても大丈夫です。

<説明>

「A～C棟」「D～F棟」「自炊棟」ごとに集まり、職員が「準備」「火のつけ方」「調理手順」「片付け方」を簡潔に説明する。

全体説明の場所

- 「A～C棟」…からまつホール付近
 - 「D～F棟」…すりばち広場（もしくは炊飯棟）
 - 「自炊棟」…自炊棟内
- ※場合により、各炊飯棟やからまつホール前でまとめて説明ということもあります。

<野外炊飯>

作業手順（カレーの場合）

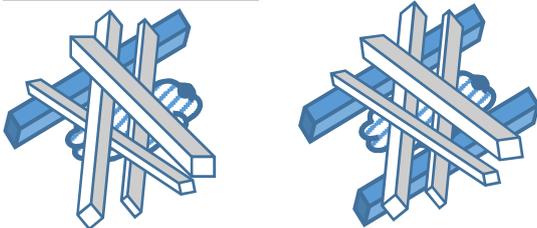
	野炊開始！！	火が着いたら。	ごはん完成！！	カレー作り。	盛り付け
かまど係	薪に火をつける	火の番・他の仕事	火の番・他の仕事	火の番・他の仕事	盛り付け等
ごはん係	お米を洗う	羽釜を火にかける	羽釜を降ろし蒸らす	他の仕事	盛り付け等
調理係	器具を洗う・調理	調理(野菜を切る)	鍋を置き調理	カレーを作る	盛り付け等

※ 他の仕事…机の上を拭く・食器を洗う・使い終わった調理器具を洗う etc.

○火をつけるための3つのポイント

- ① 火は「紙 ⇒ 細い木 ⇒ 太い木」の順にしか燃え移らない。太い木が燃えたらOK！！
- ② 火は下から上にしか燃え移らない。「木」の上に「紙」をのせても意味がない。
- ③ 火が燃えるためには「酸素（空気）」が必要。隙間をたくさんあけて木を組もう！！
 - ⇒紙も一緒に、牛乳パックもグチャグチャに丸めて隙間ができるように置くこと。
 - ⇒きちんと組んであれば、うちわであおがなくてもきちんと火が付きます。

木の組み方の例

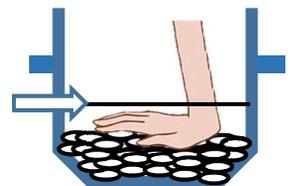


薪一本を枕にして細めの薪を×字にしながら数本の乗せる。その薪の下の空間に牛乳パックを破ったり折ったりして空間を作りながら置く。もしくは、薪を2本枕にして薪を数本×字にしながら上に置き、下の空間に牛乳パックを置く。薪に火が着いた後、適宜、薪を加える。

※ 図中の斜線は破って空間を作っておいた牛乳パック

○ご飯の炊き方

- ① お米を洗う
- ② 羽釜にお米を入れ、水を入れる。水の量はお米の上面に手の平をつけたときの手首の位置くらいまで（右図）。心配なら少し多めに入れましょう。
- ③ 羽釜のふたを閉めしばらく火にかける。やがて湯気が出る。
- ④ 湯気がなくなってきたら、蓋を少しずらし中を見る。水（泡）がなくなっていて、美味しそうになっていたら羽釜をおろし蒸らす（蓋は閉じたまま。）



※ おろすときは熱いです。軍手を2重・3重にし、取っ手を持つと少しマシです。

○カレーの作り方

- ① 野菜等を切ったら、鍋に入れ、水を入れ火にかける。水は食材がちょうど水に漬かるくらい。
 - ※ 最初に食材を炒めてから作ろうとすると鍋にこびりつきます。煮るだけでいいと思います。
 - ※ 水は思っているより少なめでいいです。足りなければルーを入れた後で追加しましょう。
- ② しばらく煮た後、ジャガイモ・ニンジンが煮えたら、ルーを加え混ぜて少し火にかけたら完成。

< 片付け >

○ゴミの分別 (炊飯棟ごとに集める。集めたごみの処分は、炊飯棟の清掃の終わりの方で。)

- ・ 生ごみ : 炊飯棟にあるバケツに全てまとめる
- ・ その他のごみ : 可燃物と不燃物に分け、食堂から渡された袋に入れる。
- ・ 炭や灰 : “残炭置き場”にある一輪車を持ってきて、炊飯棟の全ての灰を一輪車にまとめ、“残炭置き場”に捨てる。(燃え残った薪と一緒に“残炭置き場”へ。)

班ごとに行う片付け

○羽釜(はがま)を洗う

- ① 羽釜を水で濡らし、クレンザーをかけ、外を「金だわし」で洗う
⇒ 力を入れてゴシゴシ磨けば黒い“すす”は落ちます。指で触ったときに、黒色が指につかないように。全体をまんべんなくきれいに磨くこと
- ② 内側も「金だわし(orたわし)」とクレンザーで洗う。内側にご飯粒や“ぬめり”が無いように。
⇒ 外は一生懸命に洗うけれど、内側がおろそかになりがちです。手で内側を触ってみて、ぬるぬるしてる部分(ぬめり)、出っ張っている部分(米粒、焦げetc.)がないように。
- ③ 羽釜のふたも、スポンジ(orたわし)・洗剤できちんと洗う。特に蓋の内側のご飯粒、ぬめり等

○鍋を洗う

- ① 鍋を水で濡らし、クレンザーをかけ、外を「金だわし」で洗う
⇒ 羽釜同様に力を入れてゴシゴシ磨き黒い“すす”を落としましょう。
- ② 内側も「金だわし(orたわし)」とクレンザーで洗う。内側のカレーのこびりつきが無いように。
⇒ 外は一生懸命に洗うけれど、内側がおろそかになりがちです。きちんとゴシゴシと！！
- ③ 鍋のふたも、スポンジ(orたわし)・洗剤できちんと洗う。特に蓋の内側をきれいに洗う。

○食器・調理器具等を洗う

- ① 洗剤・スポンジで丁寧に洗い、洗剤を水ですすぐ
- ② フキンで水分をふき取り、食器用は種類ごとに分け、かご(入れ物)にまとめて入れる。調理器具類はもともと入っていた、各班のケースに戻す。

もうすぐ点検が出来そうになったら(10分くらい前)、代表の方は事務室に無線で連絡をしてください

羽釜・なべ以外の調理器具は**数を確認**しコンテナに入れ、羽釜と鍋はコンテナに入れず外に出し、炊飯棟の各班の調理台に置いておく。自然の家職員の確認を受け“OK”がでたら、羽釜・鍋も含め元のケースに**順番通りに片付け**、炊飯倉庫に持っていく。その後、炊飯棟の掃除を手伝う。

(1回でOKになるように、上記注意事項をよく見てください。やり直しになる場合が多いです)

○使ったテーブル・調理台・流し台の清掃

- ① 使ったテーブル・流し台はごみを取り除き、台ふきで拭ききれいにする
- ② 三角コーナー及び排水溝に残った生ごみ類(ご飯粒・野菜の皮etc.)をすべて取り除ききれいにする。

全体で行う片付け

○ゴミの処分

- ・ バケツに入った生ごみ ⇒ 「生ごみサイロ」へもっていく
- ・ 生ごみ以外のゴミ ⇒ 食材の入っていた“かご”と一緒に売店までもっていく
- ・ かまどの燃え残り・灰 ⇒ “残炭置き場”にある一輪車を持ってきて、炊飯棟の全ての灰を一輪車にまとめ、“残炭置き場”に捨てる。

○薪の片づけ

余った薪は「薪置き場」の端にある「余った薪置き場」に置く。少しでも火にかけた薪は、灰と一緒に残炭置き場へ持っていく。

○野外炊飯棟の清掃

- ① ゴミがあるようであれば、ホウキ・チリトリを使い掃き掃除をする。
- ② ホースを使い、水を撒きながら、デッキブラシを使い、炊飯棟の床を磨く。
⇒ デッキブラシで磨く際は、水が炊飯棟の外に出るような方向で磨いてください。

最後に炊飯棟の点検をして終わりになります。