

# 野外炊飯マニュアル

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



## <団体に持参していただくもの>

- 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) クリーム状クレンザー(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)

## <事前準備>

準備が始まる30分前に、引率の方1~2名で事務室にお越しください。物品の貸し出しや説明を行います。

- 食材 ⇒ 売店に取りに行く
- 薪 ⇒ 自炊棟横の「薪置場」に取りに行く(1班1束目安)
- 調理器具・食器 ⇒ 炊飯倉庫の指定された番号のコンテナと、滅菌庫に入っている食器や追加に必要な調理器具を持っていく。(食器は1棟で1カゴ目安)

物品や食材を炊飯棟に運んで、集合が完了するまでに30分程度かかります。

(調理器具・食器を取りに行く場所) 自炊棟 ⇒ 自炊棟倉庫  
野外炊飯棟 A~C ⇒ 炊飯倉庫1 野外炊飯棟 D~F ⇒ 炊飯倉庫2

## <野外炊飯の作業手順(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	火が弱くなってきたら薪を2~3本足す・他の仕事			盛り付け等
ごはん係	お米を研ぐ	羽釜を火にかける	羽釜を降ろし蒸らす	他の仕事	
カレー係	調理器具を洗う	野菜を切る	鍋を火にかける	カレーを作る	

※ 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.

## (片付けの手順と方法)

### 指導員なしの場合

片づけが始まったら、代表の方は事務室に無線で連絡をしてください

返却担当職員が片付けのチェックに伺います。

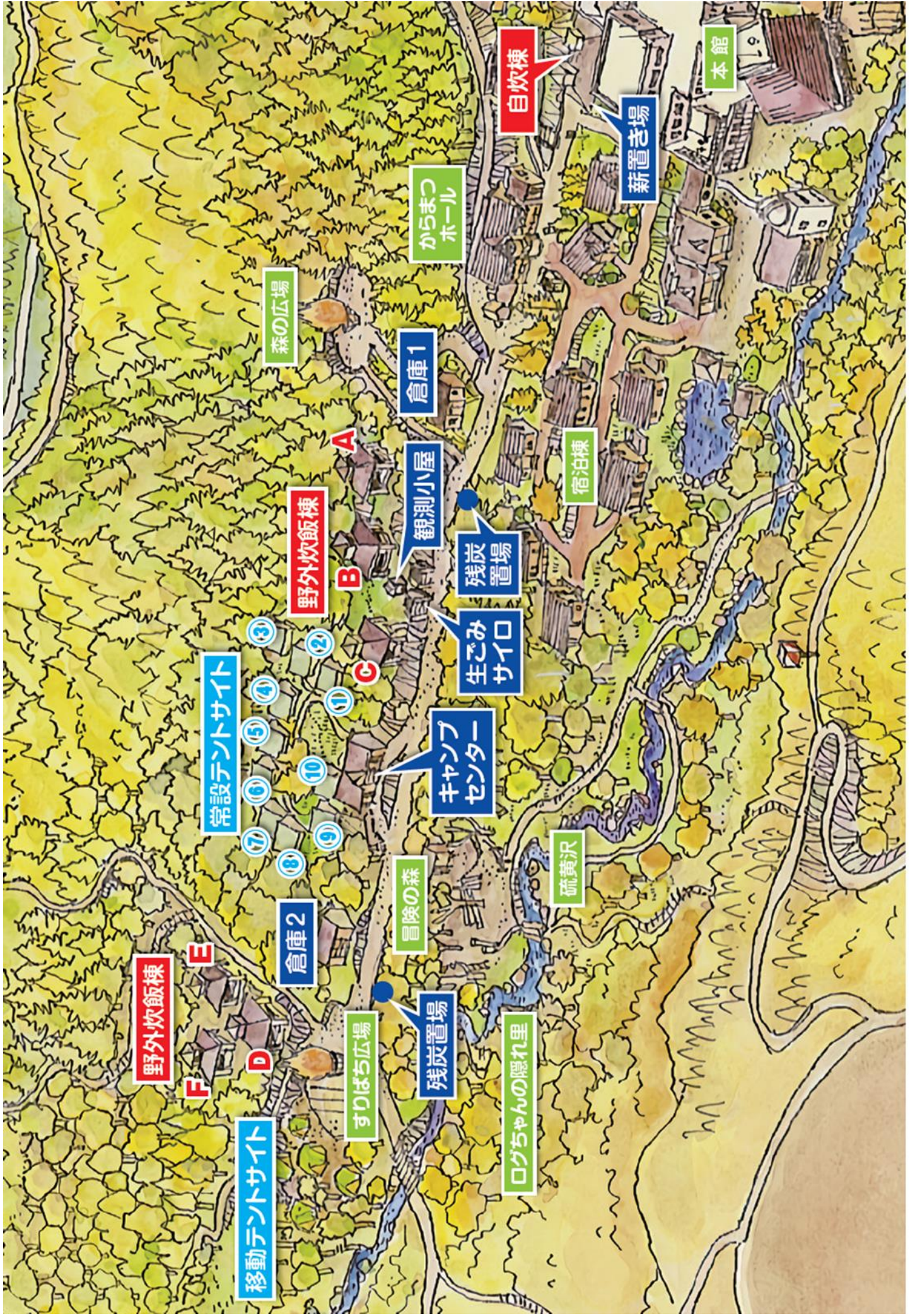
### 班ごとに行う片付け

- ① 羽釜と鍋を洗う
- ② 食器・調理器具等を洗い、布巾で拭く
- ③ 調理器具をコンテナにしまい、指導員や職員の点検を受けてから、倉庫に戻す
- ④ 使ったテーブル・調理台・シンク の清掃

### 全体で行う片付け

- ① ゴミの処分 ・生ごみ ⇒ 炊飯棟のバケツにまとめて、生ごみサイロに捨てる。  
詳しい捨て方は、サイロに掲示してあります。  
・食材関連のプラゴミ ⇒ 食材の入っていたカゴと一緒に売店まで持っていく。  
・かまどの燃え残り・灰 ⇒ 一輪車にまとめてホースの水で消火し、「残炭置き場」に捨てる。
- ② 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。
- ③ 野外炊飯棟の清掃
  - (1) ホウキ・チリトリを使い掃き掃除をする。
  - (2) ホースで水を撒きながら、デッキブラシで炊飯棟の床を磨く。

最後に指導員や返却担当職員が炊飯棟の点検をして終わりになります。  
事務室でお預けした鍵や無線機などの物品は、指導員や職員に返却してください。



# 野外炊飯のポイント

## <事前準備>

- ① 各班で事前準備に必要な人数は、食材1名、薪 1~2名、調理器具 1~2名です。
- ② 薪はリヤカーを使ってまとめて運ぶことも可能です。
- ③ 雨天時は薪をブルーシートで覆ってリヤカーで運ぶか、あるいは 1束ずつビニール袋で包んで運ぶとより確実です。
- ④ 野外炊飯棟には落ち葉などが吹き込んでいることがあるので、衛生的に使うために、事前に拭き掃除と掃き掃除をしてください。

## <野外炊飯の最初に>

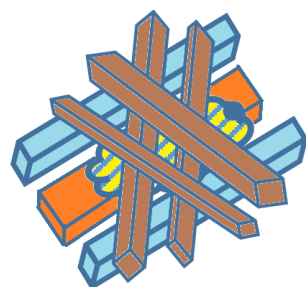
野外炊飯が始まったらまず、羽釜とカレー鍋の底(外側)にクレンザーを塗って、逆さにしてしばらく乾かしてください。こうすることで、鍋の外側がコーティングされ、あとで煤が落とすようになります。

## <火おこし>

- ① 薪の束は「太い薪と細い薪がバランスよく入っているもの」を選んで運んでくる。
- ② うちわであおがない。あおいでも灰が舞って周りが汚れるだけです。薪を、隙間を開けながら適量入れれば、全くあおがなくても問題なく燃えます。
- ③ ご飯を炊くのに必要な薪は 7~8 本です。それ以上入れると火力が強すぎて、ご飯が焦げます。ご飯が炊けたら、カレー作り用に薪を足しましょう。

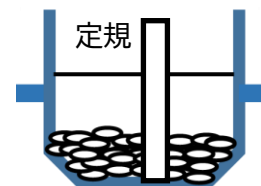
## <薪の組み方の例>

- ① 太い薪を 2 本選び、左右に縦置きにする(水色)
- ② 平たい薪を 1 本選び、中央に横置きにする。(オレンジ色)
- ③ 牛乳パックをちぎったり折り曲げたりしながら、平たい薪の上に載せる。(黄色)
- ④ 細めの薪を二重の×を作るように重ねる。(茶色)
- ⑤ それぞれの薪どうしは、指 1 本分くらいの隙間を開けて置く。



## <ご飯の炊き方>

- ① 羽釜にお米を入れ、研ぐ。
- ② 定規をなべ底に当てて水深を計りながら水を入れる。  
水深はその羽釜で炊く食数×11mm です。(6人前なら 66mm)
- ③ 羽釜のふたを閉めしばらく火にかける。
- ④ 湯気が出たら蓋を開けて沸騰を確認し、羽釜の上に砂時計を置いて5分を計る。  
※蓋を開ける際は、熱い蒸気に注意してください。
- ⑤ 5分経ったらいったん蓋を開けて水分を確認する。以後、1分おき~30 秒おきくらいに蓋を開けて確認する。泡がなくなってきたら(調理器具コンテナ内に見本写真あり)火からおろし、蓋をしたまま蒸らす(カレーができるまで)。泡が完全に無くなってからでは遅いです！



## <カレー作り>

- ① 食材は小さめに切りましょう。火が通りやすく、食べやすくなります。
- ② 肉・野菜を鍋に入れ、具がぎりぎり浸るくらいの水分量で火にかける。濃い目で作ってから水で薄めると、濃さの調整がしやすいです。
- ③ ジャガイモが煮えたことをスプーン等で刺して確認したら、ルーを溶かして完成です。ルーを入れてから火にかけていると、焦げるので注意！

## <班ごとの片づけ>

- ① 羽釜とカレー鍋は空っぽになり次第、水に浸しておく。
- ② 鍋の内側に残りやすいのはカレーのこびりつきや、のり状になったご飯です。見落としの無いように洗いましょう。
- ③ ご飯の焦げ付きを落とすのは難しいですが、できる限りまで頑張っておろして落としてください。どうしても落ちない焦げは、職員に伝えてください。
- ④ 調理器具をコンテナにしまう順序については、コンテナ内の注意書きを見てください。

## <全体の片づけ>

- ① 売店に戻すカゴに食材関連以外のゴミが混入しないよう、注意してください。
- ② 生ごみサイロに生ごみ以外のものが混入しないよう、注意してください。
- ③ 水撒き掃除の際は、中心から外に向かってホースの水圧で汚れを押し流すように、ブラシも中心から外へ水を追い出すようにしてください。水撒き掃除が始まったら、ホースとブラシ担当の人以外はレンガに乗らないようにしてください。