

炊飯活動 手順書

カレーライス

1 活動のねらい

野外でかまど作りや調理を行うことで、グループで協力・工夫することの大切さを理解します。

2 活動場所

- ・自炊棟（約 50 名）
- ・野外炊飯棟 A～F（各棟 50 名／6 班／6 かまど）

3 活動時期

5 月～10 月 ※凍結防止のため、水道開栓が 5 月以降となります。

4 所要時間

約 3～4 時間（準備時間を除く）

5 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動

6 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・食材（食堂に注文してください。食中毒予防のため、基本的に持ち込み不可。）
 - ・マッチやライター ・ スポンジ ・ たわし ・ 洗剤 ・ クレンザー
 - ・食器用布巾 ・ 台ふき ・ 新聞紙 ・ うちわ ・ 軍手 ・ 活動に適した服装
- ※自然の家では、消耗品の貸し出しはありませんので、**お忘れなくご準備**ください。

【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・野外炊事用具一式（鍋、釜、食器類等）

7 活動の手順

① 人数確認、服装や持ち物の点検、健康状態のチェックをします。



やけど防止のため、長袖・長ズボン着用

② 活動のねらいや手順を説明します。
グループを編成します。
1 グループ 6～8 名が望ましいです。



【野外炊飯を担当される引率者は、30分前を目安に事務室へお越しください】

- ③引率者は事務室で無線機、鍵等を受け取ります。(準備や片付けの説明を聞きます。) 生ごみ捨て場(サイロ)や残炭置き場、倉庫、炊飯棟の確認を行います。

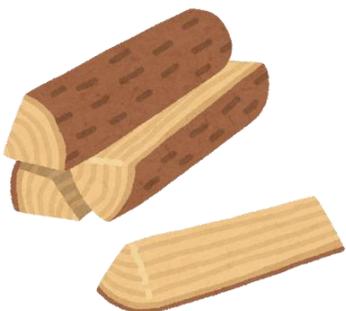


【④～⑥は、活動準備で30～40分ほど時間を要します。】※職員は帯同しません。

- ④食堂前の売店から食材を受け取ります。
※数に不足がある場合、野菜が万が一傷んでいた場合は、食堂へ直接ご連絡ください。



- ⑤薪置き場から薪を運びます。
1班1束が目安です。追加した場合は、かならず食堂まで報告してください。



- ⑥倉庫から食器や調理器具、鍋釜を炊飯棟へ運びます。

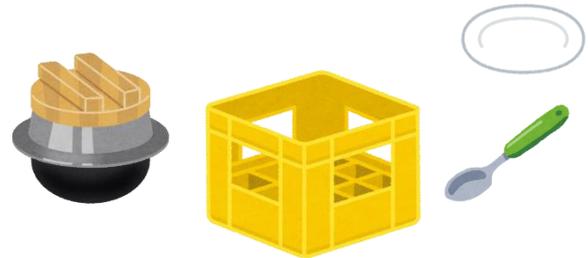
・指定された番号のコンテナ

(鍋・釜・ボウル・ざる)を運びます。

- ・皿、スプーン、まな板、包丁は、「滅菌庫」から取り出します。1棟1かご。

必要に応じて、お碗やフォーク、菜箸などをご準備ください。

※滅菌庫は、安全管理上、施錠しています。



- ⑦役割分担をして調理を開始します。

調理器具や食器はよく洗いましょう。

手を石鹸で洗って、いよいよ調理開始です。



ご不明な点等ございましたら、無線機でご用件をお話してください。

※他団体と同じ周波数の無線機を使用しますので、団体名をお知らせください。

【かまど】

- 薪を組む



※牛乳パックなど焚き付けは、薪の下に入れる

※火は、下から上に向かって燃える。

※空気の通り道がないと燃えない。

- 火をつける



※お米の準備が出来ているか確認しながら、火をつける。準備ができていないと薪が足りなくなります。

- 火の調整をする

※炊飯やカレーの出来具合にあわせて薪を調整しましょう。

※火を大きくする場合は、薪を縦にくべる。小さくする場合は、薪や炭を平らに寝かせる。



【ご飯】

- 羽釜の外側にクレンザーをぬって乾かす



- 羽釜に米と水を入れ、米をとぐ

- 定規を使い、水の量を調整する

◆水の量は、定規を底につけて「食数×11mm」
6食なら66mm

- 火にかける
弱火→強火→弱火



- 沸騰して約5分後、
湯気がなくなったら、蓋を開けて中を確認する。
水分がなければ火からすぐおろして蒸らす

※湯気や羽釜によるやけど注意

※おろすタイミングを間違うと

ごはんが焦げてしまいます。



- お皿に盛りつける

※人数分を少しずつ盛りつける。



【カレー】

- 野菜の皮をむく



- 野菜を切る



※小さく切ると時間短縮になります

- 鍋の外側にクレンザーをぬって乾かす



- 肉と野菜を煮る(炒めません)
※油はありません
※水の量に注意!



※水が多いとリカバリーできません

※肉に火が通っているか確認する。

- 約15分～20分煮込む

- 野菜が柔らかくなったら、カレールウを入れて弱火で煮込む

※焦げないように時々かき混ぜる

※火が強いと焦げてしまいます。



- お皿に盛りつける



【⑧～⑮は、片づけ&点検の流れです】

担当の引率者は、最後まで立会いをお願いします。食器の運搬などに人員を要しますので、係や担当の方も残って、点検を受けてください。

⑧食後に片付けをします。調理器具や食器は洗い残しが無いように洗浄し、食器用布巾で拭いて、水気を切ってください。
洗った食器は、点検を受けるため机の上に並べておきます。

(この時点で、かごには食器を戻さないでください)



職員の点検を受ける前に、倉庫へ収納しないでください。

⑨鍋や釜は、表面のススを磨いてください。内側の焦げもきれいに落としてください。「来た時よりも美しく」が合言葉です。

⑩生ごみは、生ごみサイロに運び、処理をしてください。

⑪残炭は、完全消火して、一輪車を使用し、残炭置き場へ運んでください。かまどには、水をかけないでください。

⑫使用しなかった薪（未開封）と、余ったバラの薪は、薪置き場にそれぞれ戻します。

⑬シンク（流し）、テーブル、かまど、床を掃除してください。
※床は、水で洗い流してください。
※排水溝に食べ物が残っていると野生動物が集まり、危険です。必ず取り除いて処理してください。
※かまどは、掃き掃除を行います。

⑭活動終了を無線にてお知らせいただき職員の点検を受けてください。
合格を受けたものから、倉庫に収納します。



必ず元の場所に戻してください。

⑮事務室での貸し出し品は、点検職員へ返却します。

8 留意点

- ・活動に使用した道具は、責任をもって返却してください。
- ・活動前に、周りに燃え移らないように周辺の落ち葉などを片付けます。
- ・火気に注意し、火の始末をしっかり行います。（燃えかかった薪は燃やし尽くす、火の周りで遊ばない、虫よけスプレーやアルコールスプレーを近くに置かない等）
- ・刃物は安全に留意して持ち運びます。（ポウルや鍋に入れる、まな板と一緒に持つ等）
- ・鍋や羽釜が、かまどに接地し、安定しているか確認してください。
- ・想定していた予定時間よりも、活動時間が超過することがありますので、**野外炊飯を行う場合は、前後に活動準備や休憩時間を設定し、ゆとりをもって計画してください。**
特に、炊飯活動のあとに「キャンプファイヤー」「入浴」「星座観察」などがある場合は、炊飯活動の開始時間を早めるなど、余裕をもって実施してください。