



野外炊事（ピザ）

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができる。
- 火（炭火）を使う活動を行うことにより、火の便利な面と危険な面を体験することができる。

2 活動の概要

炭火で炊事をする活動です。バーベキューコンロで炭火をおこし、ピザ専用オーブンを使ってオリジナルのピザを作ります。また、団体が持ち込んだ食材をプラスすることもできます。



<調理例>

- (1)人数 120人以内（※使用可能テーブル数 12）
- (2)対象 小学校5年生以上
- (3)期間 4月下旬～10月下旬
- (4)時間 2～3時間（説明20分＋活動100分～160分）
- (5)場所 キャンプセンター
- (6)経費 以下の食材費参照

ピザセット（14枚28人分）	4,548円（1人当たり約162円）
【セット内容】	
<ul style="list-style-type: none"> ・強力粉（1kg） ・薄力粉（1kg） ・ドライイースト（2箱） ・ミニトマト（3パック） ・ピーマン（4個） ・しめじ（2パック） ・ウインナー（5パック） ・とろけるチーズ（4パック） ・ピザソース（3本） 	
※オリーブオイル、塩は少量しか使わないので団体がまとめて用意する。	
※その他、ベーコン、サラミ、玉ねぎなどは、お好みで用意する。	
※食材の他に、燃料として炭が必要となります。（200円/備長炭1kgで購入できます。）	

- (7)指導 依頼のある場合、手順等について、自然の家職員が説明を行います。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みのもの）、食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、クッキングシート、ラップ
個人	汗ふきタオル、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、火ばさみ、ライター、炭、着火剤、皮手袋、無線機（1台）※施設・用具の詳細は、ホームページ「利用の手引き」で確認できます。

4 引率者の役割分担

役割名	内容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	3～4名。切る、トッピング、焼くなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。終了後のバーベキューコンロ、炭、ゴミの片付けをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容
説 明	<ul style="list-style-type: none"> 炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明
準 備	<ul style="list-style-type: none"> ゴミの分別について説明 調理器具、食器の貸出
活 動	<ul style="list-style-type: none"> 手順に従って炊事を開始 <ol style="list-style-type: none"> 強力粉、薄力粉、酵母、塩に水を加えてよく混ぜ合わせる。 まとまってきたらオリーブオイルを加え、ボールの中で10～15分こねる。 こね終わったらラップをして、40～60分程度、発酵させる。 ※発酵時間を利用して炭おこしをしたり、食材を切ったりする。 膨れた生地を、伸ばし棒を使って薄く伸ばす。 (直径20～24cm) 具材をトッピングして、クッキングシートの上に乗せる。 ピザオーブンに入れ、10分程度加熱する。 焼きあがったら、ピザをカットして完成。 グループメンバーで会食 後片付け 使用した調理器具や食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業 ※自然の家職員へ無線で連絡し、確認を受けてから収納する。
終了後	<ul style="list-style-type: none"> 炭の燃えかすは、消し炭入れ用バケツ（ふた付き）に収納 ゴミは、自然の家ゴミ集積庫へ運搬 各テーブル周りの清掃・点検



6 実施上の留意点

- 食材セットを利用する場合は、土日を除く4日前までに、セット数を自然の家に連絡する。また、当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
- ピザ窯は10台まで利用できるため、ひと班で2～3回焼くなど、工夫が必要となる。
- 活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10～15分）

【キャンプセンター利用における留意点】

- 調理で出た生ゴミ、段ボールなどのゴミ類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
- 食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
- 衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。

7 安全に実施するためのポイント

- 火（炭火）に近づくときは、首にタオルを巻く。
- 火（炭火）の管理や料理の運搬では、必ず軍手または皮手袋を着用する。
- バーベキューコンロの周りに用具や炭を散乱させておかない。また、火の近くでは走ったり、ふざけたりしないように注意する。