



野外炊事（流しそうめん）

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や食事をする事で、連帯意識を高めることができる。
- 火（コンロ）を使う活動により、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

普段、なかなか体験できない「流しそうめん」を行います。コンロを使ってそうめんをゆでて、薬味のねぎなどを刻む作業を行った後、流し場に設置した「雨どい」を利用して「流しそうめん」を楽しみます。



<活動の様子>

- (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時間（説明20分＋活動100分）
- (5) 場所 キャンプセンター
- (6) 経費 以下の食材費参照

そうめんセット（10人分）	1,183円（1人当たり約118円）
---------------	--------------------

【セット内容】

- そうめん（500g×2）
 - つゆ（1リットル：3倍希釈）
 - ねぎ（2本）
 - ロック氷（2kg）
- ※その他、お好みでミニトマト、さくらんぼ、ミニゼリーなど流すことができます。（別途用意）
 ※量的に物足りない場合は、おにぎり等を持参ください。
 ※食材の他に、燃料としてカセットコンロ用ガスが必要となります。（250円/1本で購入可能）

- (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
個人	汗ふきタオル、帽子、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、カセットコンロ、ガス、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、煮る、水洗い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、ゴミの片付けをする。（役割分担によっては、そうめんを流す）
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 準 備	<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 • 調理器具、食器の貸出 • 雨どいの設置とアルコール消毒作業
活 動	<ul style="list-style-type: none"> • 手順に従って炊事を開始 <ul style="list-style-type: none"> ①カセットコンロにすんどう鍋を掛けてお湯を沸かします。 ※そうめん 100g に対し、およそ1リットルのお湯が必要となります。 ②そうめんを入れて、吹きこぼれないように約2分間、ゆでます。 ※ゆで上がりは、そうめんを1～2本食べてみて判断します。 ③ゆで上がったらざるにあけて、出しっぱなしの水で手もみ洗いをします。 ※鍋の運搬、ざるにあける作業は大人が行う。 ④ぬめりがとれたら水をきり、ざるに入れておきます。 ※そうめんの上に氷を5～6個乗せておくと状態が保てます。 ⑤ねぎを細かく刻んで、めんつゆを一人分ずつ器に準備します。 • グループで「流しそうめん」をしながら楽しく食べます。 ※流し場にセッティングした雨どいに水道水を流しながら、そうめんを流します。（流す係は引率者が行うなど、あらかじめ決めておく。） ※そうめんを取る側は、場所をローテーションするなど、工夫が必要である。 ※お好みで、ミニトマト、さくらんぼ、ミニゼリーなどを流すなど、楽しい会食とする。 • 後片付け • 使用した「雨どい」や調理器具、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"> • カセットコンロはガスを外し、ペーパータオルなどで掃除 • ゴミは、自然の家ゴミ集積庫へ運搬 • 「雨どい」をきれいにし元の場所へ返却 • 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。
- 流しそうめん用の「雨どい」は6台まで利用できる。ひと班は10人程度で、班の数が多い場合は、前半・後半に分けるなど、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。
- カセットコンロの周りに用具や食材など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。