



野外炊事「豚汁」

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ます。
- ・焚火で炊事することの楽しさを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

焚火で炊事をする活動です。ライスクッカーでご飯を炊き、ずんどう鍋で豚汁を作ります。団体が持ち込んだ食材で炊事することもできます。



<調理例>

- (1)人数 120人以内
- (2)対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (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 330円／薪1束

1,755円（8～10人分） [米持参の場合1,431円]

※調味料

ほんだしスティック	8g×4本	127円	豚汁 1セットに1～2本程度
みそ	650g	321円	1人当り18g程度(水分量でかなり変動します)
みそ	3kg	753円	
みりん風調味料	400ml	138円	お好みで使用してください

- (7)指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みの場合）、食器用洗剤、クリームクレンザー、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、金たわし、火ばさみ、マッチ、薪、着火剤 ゴミ箱、無線機（1台）、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、当所ホームページの「利用のてびき」で確認できる。 （当所ホームページ「利用のてびき 安全管理マニュアル」のバナーをクリック）

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	数名。切る、煮る、運ぶなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。 終了後のかまど、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。（調理器具や食器の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"> それぞれの手順で炊事を開始 							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>かまど担当</th> <th>ご飯担当</th> <th>豚汁・担当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 薪を組む 着火剤を用いて点火 薪を足しながら火力の維持 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 米をとぎ、水を入れ、20分おく。 焚火にかけてたく。 ふきこぼれがなくなったら、中を確認。 水分が無くなっていたらできあがり。かまどから降ろしてむらす。 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 材料を切りなべに水を入れる。 焚火で材料がやわらかくなるまで煮込む。 味噌を入れ、味を整え、残った材料を入れる。 ※詳細は「活動プログラム集」参照。 </td> </tr> </tbody> </table>	かまど担当	ご飯担当	豚汁・担当	<ul style="list-style-type: none"> 薪を組む 着火剤を用いて点火 薪を足しながら火力の維持 	<ul style="list-style-type: none"> 米をとぎ、水を入れ、20分おく。 焚火にかけてたく。 ふきこぼれがなくなったら、中を確認。 水分が無くなっていたらできあがり。かまどから降ろしてむらす。 	<ul style="list-style-type: none"> 材料を切りなべに水を入れる。 焚火で材料がやわらかくなるまで煮込む。 味噌を入れ、味を整え、残った材料を入れる。 ※詳細は「活動プログラム集」参照。	<ul style="list-style-type: none"> グループメンバーで会食する。 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った後、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。
かまど担当	ご飯担当	豚汁・担当						
<ul style="list-style-type: none"> 薪を組む 着火剤を用いて点火 薪を足しながら火力の維持 	<ul style="list-style-type: none"> 米をとぎ、水を入れ、20分おく。 焚火にかけてたく。 ふきこぼれがなくなったら、中を確認。 水分が無くなっていたらできあがり。かまどから降ろしてむらす。 	<ul style="list-style-type: none"> 材料を切りなべに水を入れる。 焚火で材料がやわらかくなるまで煮込む。 味噌を入れ、味を整え、残った材料を入れる。 ※詳細は「活動プログラム集」参照。						
終了後	<ul style="list-style-type: none"> かまどの燃えかすは、キャンプセンター小屋横にあるドラム缶の中に入れ、水をかけておく。 ゴミを自然の家ゴミ集積庫へ運搬して捨てる。 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。
- かまどは24あり、通常の炊事では12グループが一斉に活動できる。
- 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分）
- ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。

【キャンプセンター利用における留意点】

- 調理で出た生ゴミや段ボール類は、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。
- 火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。



<煮込み>

7 安全に実施するためのポイント

- かまどに近づくときは、首にタオルを巻く。
- 火の管理や料理の運搬では必ず軍手を着用する。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。
- かまどの周りに用具や薪を散乱させておかないように注意する。