



# 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 400円／薪1束

2,724円（8～10人分）

〔米持参の場合1,817円〕

※調味料

|           |       |        |                         |
|-----------|-------|--------|-------------------------|
| ほんだしスティック | 8g×4本 | 150円   | 豚汁 1セットに1～2本程度          |
| みそ        | 650g  | 463円   | 1人当り18g程度(水分量でかなり変動します) |
| みそ        | 3kg   | 1,003円 |                         |
| みりん風調味料   | 400ml | 160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、新聞紙                                                                                 |
| 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<br>ゴミ箱、無線機（1台）、バケツ水<br>※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。<br>（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。<br>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"> <li>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</li> </ul>                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
| 準 備 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴミの分別について説明</li> <li>調理器具、食器の貸出</li> </ul>                                                                   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
| 活 動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの手順で炊事を開始</li> </ul>                                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|     | かまど担当                                                                                                                                               | ご飯担当                                                                                                                                                          | 豚汁・担当                                                                                                                                                     |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>薪を組む</li> <li>着火剤を用いて点火</li> <li>薪を足しながら火力の維持</li> <li>火ばさみを使ってのふたの開け閉め</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>米をとぎ、水を入れて、10～15分おく。</li> <li>焚火にかけてたく。</li> <li>ふきこぼれがなくなったら、中を確認。</li> <li>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。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>材料を切りなべに水を入れる。（肉は最後に入れる）。</li> <li>焚火で材料がやわらかくなるまで煮込む。</li> <li>味噌を入れ、味を整え、残った材料を入れる。</li> </ul> ※詳細は「活動プログラム集」参照。 |
| 終了後 | <ul style="list-style-type: none"> <li>グループメンバーで会食する。</li> <li>後片付け</li> <li>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。</li> </ul> |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>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る。</li> <li>ゴミを自然の家ゴミ集積庫へ運搬して捨てる。</li> <li>各テーブル周りの清掃・点検</li> </ul>         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |

## 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。

## 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。



＜煮込み＞