

(18) 野外調理

実施形態	指導必須 ※交流の家職員が活動の指導に入る			自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 レストラン注文票（材料、燃料の注文）							
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円）+食材費+燃料代 ※野外調理料金表を参照			★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
概要 （セールスポイント）	キャンプ場という非日常の中で行われる薪割り体験、調理体験は人と人との距離を縮めてくれる最高のスパイスです。野外調理を通して、協力する心、食材のありがたみ、資源の大切さ、 人が生活をする中で大切なこと を学ぶことができます。							
諸条件	場 所	野外調理棟		対 象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体、小学生以上			
	所用時間	2時間～4時間		人 数	最大144人まで 石窯ピザ・パン・クッキー（12人×12班） →1班10人編成			
	時 期	4月～11月		天 候	天候に関わらず実施可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団地で準備する物				
	- 調理用具 - 調理台（12台） - かまど（12基） - 食器（12人分×12セット） - 食材 - マッチ - 新聞紙 - 牛乳パック - ゴミ袋 - 無線 - アルコール ※なるべくふきんで拭き上げを行い、キッチンペーパーの使用を少なくしましょう。 ※拭き上げ用ふきんを多めにもってきましょう！（団地で準備）			1 班の準備物 - ふきん（台拭き用2枚程度、食器拭き上げ用6枚程度） - スポンジ2つ程度 - キッチンペーパー適量（最終食器拭き上げ用） - 洗剤適量 - クレンザー適量 個人の準備物 - 軍手 - 綿素材の燃えにくい服装（長袖・長ズボン） - 水筒 バーベキューの場合 - 着火剤				
活動内容 （手順）	所用時間	項目	内容				備考	
	30分	事前指導 安全指導	【団体及び交流の家職員】 - 食材の受け取り - 指導者と重要事項の確認 - 団体への全体指導					
	150分 から 180分	準備 調理 食事	【団体及び交流の家職員】 - 薪係への薪割り指導・薪組指導・火おこし - 調理（各メニューマニュアルに沿って） - 配膳、食事				※火付けが終わってしばらくしたら、職員は一度事務室へ帰ります。	
	45分 から 60分	食器点検 後片付け	【団体及び交流の家職員】 - 調理用具や食器の後片付け - ゴミや灰の処理 - 野外調理棟の清掃 - 職員による食器点検				※点検ができるようになったら無線で職員に連絡してください	

※なるべくふきんで拭き上げを行い、キッチンペーパーの使用を少なくしましょう。
※拭き上げ用ふきんを多めにもってきてきましょう！（団地で準備）

野外調理料金表

A 野外調理メニュー料金表（①～⑦は一人あたりの価格になります。）

朝食メニュー	①和食 ②洋食	430円
昼・夕食メニュー	③焼きそば	300円
	④カレーライス(ハヤシライス)	530円
	⑤阿蘇たかなめし・だご汁	
	⑥豚汁	
	⑦バーベキュー	1,050円
	⑧石窯ピザ・パン(10人1セット)	5,300円
	・ピザのみ(10人1セット)	3,200円
	・パンのみ(10人1セット)	2,100円
	⑨石窯ピザ・阿蘇キャベツスープ (10人1セット)	4,400円
	☆石窯クッキー(10人1セット)	2,100円

※⑧、⑨、☆は10人単位での注文となります。

B 野外調理に必要な燃料

薪(1束) 400円【かまど1個所につき1束】

ガス代 240円(ピザ・パンに必要です。)

ピザ・パン用燃料 1,840円

バーベキュー用炭(3kg) 510円

バーベキュー用炭(6kg) 920円

バーベキュー用炭(9kg) 1,220円

C 特定研修活動実施経費

利用者1人につき50円

野外調理にかかる必要経費例

10名×10班でカレーライスを調理する場合(薪は1班1コンテナを使用で計算しています。)

カレーライス食材費(530円×100) + 薪代(1コンテナ400円×10班)

+ 特定研修活動実施経費(50円×100) = 62,000円

	団体の指導者	参加者
事前指導 安全指導	・調理係と薪係に分かれる ・包丁受け渡し時の立ち位置確認 ・調理道具の場所の確認	・職員による説明を聞く ・野外調理をする意義の確認 (協力・チームワーク等)
準備 調理 食事	・薪係の安全管理 ・調理係の安全管理 ・食事	・薪割り ・調理 ・食事
食器点検 片付け	・灰捨て時の安全管理 ・指導者によるセルフ食器点検 ・職員による食器点検	・片付け ・指導者の食器点検を受ける

重要事項

団体の指導者には職員と同様に安全管理を行ってもらいます。参加者同様「調理係」・「薪係」と役割分担を行ってください。

また、鉋及び火の使用中は事故・ケガが起こりやすい場面です。指導者の方は、職員が参加者に行う安全指導をよく聞き職員と同じ目線に立って、参加者の安全管理を行ってください。

安全管理をする人が多くなるということは事故・ケガの防止につながります。

引率の皆様の積極的な指導をよろしくお願いします。



野外調理は参加者の安全第一で行います。

調理をする前に（チェック項目）



団体の準備物はそろっていますか？ 綿素材の燃えにくい服装（長袖・長ズボン）を着用していますか？

- ・各班にふきん台拭き用 2 枚程度、食器拭き上げ用 6 枚程度
- ・各班にスポンジ 2 つ程度
- ・キッチンペーパー適量（最終食器拭き上げ用）
- ・洗剤適量 クレンザー適量

※ここに書いてあるものは、利用団体で準備をお願いします。

- 野外調理の前に野外調理場で食材の確認と受け渡しをします。時間に遅れないようにしてください。
- 流しの下の両開き扉の中に、カゴがはいっています。カゴの中にはハンドソープ、アルコール消毒液があります。
- キレイに手を洗います。
- 調理を始める前に必ず調理台を拭いてアルコール消毒をします。
- 調理台下の戸棚の中に新聞紙に包まれた鉄板、食器かご、緑のコンテナ（中には鍋 1 つとライスクッカー（5 合） 2 つ）、ピザ用天板（2 枚）があります。



新聞紙に包まれた鉄板



食器かご



緑のコンテナ



ピザ用天板 2 枚

- 食器かごにはお皿 2 種類、スプーン・フォーク、コップ等全部で 1 2 セットずつあるか必ず確認をします
- 使う道具や食器はすべて洗います。
- 包丁、まな板、木べらは殺菌庫、その他の調理道具は真ん中の調理道具保管庫の中に入っています。
- 引率者立ち会いのもと、包丁とまな板を班ごとに取りに行きます（各班 2 つずつ）。包丁はまな板の上ののせて運ぶこと。



調理道具保管庫

※ざる、ピーラー、おたま
しゃもじ、計量カップなど



殺菌庫

※包丁、まな板、木べら、綿棒など

- 流し台では使用前にゴミ受けを設置します。
- 野外調理で出たゴミは指定のゴミ回収袋にいれ、各団体で事務室裏出入り口の倉庫まで運びます。



片付け（チェック項目）～食器点検にむけて～

団体の準備物はそろっていますか？

- ・各班にふきん拭き用 2 枚程度、食器拭き上げ用 6 枚程度
- ・各班にスポンジ 2 つ程度
- ・キッチンペーパー適量（最終食器拭き上げ用）
- ・洗剤適量 クレンザー適量

※キッチンペーパーは最終食器拭き上げに使います。資源を大切に！

- 調理台を完全に水気がないようにふきあげる。（調理用具を並べるため）
- ライスクッカー、鍋、食器類、きれいに洗う。（ライスクッカーの中は特殊なコーティングがされているため絶対にたわしで洗わない！）
- 食器数はすべて 12 セットずつ揃っているか。
- 使った調理器具全て調理台に一つずつ並べているか。



- 使った調理器具の水分をしっかりと拭き取ってあるか。※水気を一滴も残さない
- ゴミ受けにたまった生ゴミや残飯をゴミ袋に捨て、きれいにした状態で伏せて置いているか。
- かまどの灰はすべて取り除き、一輪車に集めて水をかけて灰捨て場へ。※かまどに直接水を絶対にかけない
- 薪割りをした場所の木くず、ゴミを片付けているか。
- 調理棟にゴミが落ちていないか。



掃除用具置き場



灰捨て場までのルート



焼きそばの作り方

所用時間 2 時間



材料
中華麺 1 玉 (200 g)
豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参ピーマン
油・塩コショウ・粉ソース



①野菜を食べやすい大きさにカットします。
※豚肉はカットされているのでカットしません。



②油を敷きます。
③豚肉を少し色が変わるまで炒めます。
④色が変わったら野菜をすべて入れて炒めます。



⑤全体に火が通ったら麺をのせます。
※ポイント
麺をのせた後、コップ 1/3 の水をいれます。水を入れることで焦げにくくなり、麺が蒸されます。
⑥麺に火が通ったら粉ソースと塩コショウで味付けをします。



⑦お皿に盛りつけます。
⑧最後に鉄板から焼きそばを全て取ります。しばらく鉄板を冷ましてから水を入れます。そうすると汚れが浮き片付けしやすくなります。
⑨鉄板は金属たわしできれいに汚れをおとします！



火加減のポイント
※弱火か中火
強火だとすぐにこげます



焼きそばで使用した鉄板の片付け方

鉄板

に 愛 を

鉄板は手入れをしなければすぐにサビが出ます。

皆さんが**愛**を込めて手入れをすることでサビの発生を防ぎ、次の人が気持ちよく使えます。

さあ、皆さんの**愛**が試される時です。使った鉄板を綺麗にしましょう！



Step①

亀のこたわしで汚れを落とす。

※洗剤は使わない！



Step②

ふきんできれいにふきあげる。

※水分は一滴も見逃さない！



Step③

キッチンペーパーに**油**を染み込ませる。



Step④

薄く油を塗る。

愛を込めて塗る！



Step⑤

最後は鉄板の下に2枚新聞紙を敷く。これで終了。
ここまでできたら無線で職員に連絡をする。
皆さんの鉄板への**愛**を職員が確かめにいきます。

カレーライス（ハヤシライス）の作り方

所用時間 4時間



参考として

お米1合 150g (180ml)
(180cc)
に対し、水 200ml (200cc)

1. ご飯の準備

1 調理担当の人は、まずお米を研いで**水に浸しておきます。(10～20分)**

※**6名**までの場合ライスクッカー1つ。**7～12名**の場合ライスクッカー2つ使います。

※水の量は多いほうが失敗しにくい！（人差し指を入れる→人差し指がお米に触れる→**人差し指の第一関節と第二関節の間まで**水を入れる）

2 鍋やライスクッカーは火にかける前に外側を**食器洗剤やクレンザーでコーティング**する。

※使用後洗うときに、黒いススが落ちやすいです。

3 **野菜**は大きく切るよりも、**小さく薄く切った**方がしっかりと早く火が通ります。

4 お肉はすでにカットしているので、決して**包丁でカット**しないでください。

食中毒の原因になります。

5 調理で出たゴミはすべて、緑のゴミ袋に入れます。

2. かまどに火がついたら（調理スタート）

1 お米を**強火**にかける（**鍋がグツグツとするまで**）。グツグツし、泡が出始めたら**弱火**に寄せて **15分～20分**置きます。

2 次にカレー鍋でカレーを作ります。**肉→野菜**の順に炒めます。

※水が多くなるとスープカレー（ハヤシ）になります。

3 残りは班で協力してオンリーワンのカレーライスを作ります。



完成例

阿蘇たかなめし・だご汁の作り方

所用時間 4時間

阿蘇たかなめし

材料1人分（米100g・阿蘇たかな20g・ごま・白だし）

- ① ご飯を炊く。
- ② 炊き上がったご飯をボウルに取り、阿蘇たかなとごまを入れ白だしで味付けをする。

だご汁

材料1人分（強力粉40g・鶏肉30g・阿蘇の芋や野菜やしいたけ・味噌・ぬるま湯30ml・塩少々）

- ① 強力粉に塩をとかしたぬるま湯を入れて、なめらかになるまでよくこねる。
- ② 棒状にして、適当な大きさに小分けする。
- ③ ぬれ布巾をかけ30分ねかす。（布巾で乾燥を防ぐ）
- ④ 鍋に鶏肉を炒め水（一人分 400cc）の半分量を入れ野菜類を煮る。
- ⑤ 具が柔らかくなったら残りの水を入れ、味噌・醤油で味を調える。
- ⑥ ⑤にだごを細長く伸し入れ、だんごが半透明になるまで煮る。
- ⑦ 最後にネギを入れ出来上がり。

豆腐ステーキ

材料1人分（豆腐1/6丁・阿蘇の野菜・油・ドレッシング）

- ① 豆腐（一人1/6丁）は切ってキッチンペーパーでつつみ、しばらく置いて水を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面を焼いて取り出しもやしを炒める。
阿蘇野菜を盛付ける。



完成例

豚汁の作り方

所用時間 4時間

材料1人分

豚肉 50g・阿蘇の芋や野菜やしいたけ・味噌・だし・塩少々

- ① 鍋に豚肉を炒め水を半分程度を入れ野菜類を煮る。
- ② 具が柔らかくなったら残りの水を入れ、だしと味噌で味を調える。
- ③ 最後にネギを入れ出来上がり。



バーベキューの進め方

所用時間 4時間

1. ご飯の準備

- ① 調理担当の人は、まずお米を研いで水に浸しておきます。(10～20分)
※6名までの場合ライスクッカー1つ。7～12名の場合ライスクッカー2つ使います。
※水の量(人差し指を入れる→人差し指がお米に触れる→人差し指の第一関節と第二関節の間まで水を入れる)水は多いほうが失敗しにくい!
- ② ライスクッカーは火にかける前に外側を食器洗剤やクレンザーでコーティングすると使用後洗うときに、黒いスス落ちやすいです。
- ③ かまどに火をつけ、お米を強火にかける。(鍋がグツグツとするまで)グツグツし泡が出始めたら、弱火に寄せて15分～20分置きます。

2 食材の準備

- ① 野菜を切ります。あまり細かく切ると焦げやすくなります。
- ② お肉はすでにカットしているので、決して包丁でカットしないでください。食中毒の原因になります。

3 木炭に火をつける!

- ① 木炭に火をつけます。簡単なようでいて、慣れていないと時間がかかる作業です。食材を切り始めると同時にとりかかった方が良いでしょう。
- ② 固く丸めた新聞紙を芯にすることで着火剤の代わりになります。空気の通り道に気を付けて木炭を組みます。
- ③ 必要に応じて団扇で風を送りましょう。

4 木炭の火力が安定したらバーベキューのスタートです!



石釜ピザの作り方

所用時間 4時間



ピザの材料（プレート2枚10人分）

- ・強力粉 1kg
- ・ドライイースト 25g
- ・塩 20g
- ・ぬるま湯 550cc
- ・オリーブオイル 20g
- ・ピザソース
- ・具材：ベーコン・チーズ・阿蘇の野菜など

※具材は小さく切りましょう！（ベーコンは切らない）
大きく切ると火が通りません。



①強力粉半分程度・ドライイースト・塩を混ぜる。

②ぬるま湯を数回に分けて入れ、固まりがなくなるまでよく混ぜる。



③残りの強力粉全部を入れよく混ぜ合わせたあと、しっとりなるまで手でこねる。

④オリーブオイルを加え15分間くらいこねる。



⑤ボウルに生地をまとめラップをかけて、暖かい場所で発酵させる。
※2倍くらいの大きさになります。生地に人差し指を差し込み、もとに戻らなければオッケー！



⑥生地を2個に切り分け、天板に油を敷き麺棒で生地をのばす。
※天板と同じくらいの大きさまでのばしましょう。

⑦生地にフォークで空気穴を付ける。



⑧ピザソースをぬり、具材をトッピングする。



⑨石窯で焼く。（石窯は指導者が担当します）

300℃ 約6分～7分

⑩食べる準備と使わない道具の片付け開始！

石釜パンの作り方

所用時間 4時間



材料（直径8cm程度チョコレートパン30個分）

- ・強力粉1kg
- ・ドライイースト35g
- ・塩20g
- ・ぬるま湯550cc
- ・バター130g
- ・一口チョコ30個
- ・ヨーグルト



①強力粉半分くらい・ドライイースト・塩・ヨーグルトを入れ、しゃもじで混ぜる。

②ぬるま湯を数回に分けて入れ、固まりがなくなるまでよく混ぜる。



③残りの強力粉全部を入れよく混ぜ合わせたあと、しっとりなるまで手でこねる。

④バターを加え、なじむまで15分間くらいこねる。



⑤ボウルに生地をまとめラップをかけて、暖かい場所で発酵させる。
※2倍くらいの大きさになります。生地に人差し指を差し込み、もとに戻らなければオッケー！



⑥生地を30個に切り分け、チョコレートを入れてまるめる。

⑦天板に間隔をおいてならべる。

※1枚の天板に15個



⑧石窯で焼く。（石窯が指導者が担当します）

280℃ 約3～4分

⑨食べる準備と使わない道具の片付け開始！

阿蘇キャベツのまるごとスープの作り方

所用時間 (石窯ピザと組み合わせて) 4時間

阿蘇キャベツの丸ごとスープの材料 (1人分)

キャベツ120g ベーコン20g ジャがいも10g たまねぎ10g にんじん5g コンソメ
1/2個 水150cc

調理用具：鍋・まな板・包丁・計量カップ・ボウル

【阿蘇キャベツの丸ごとスープ】

キャベツは人数分に芯ごと大きく切り、5ミリ程度に切った他の野菜とベーコン、コンソメ、水を入れ、ふたをして煮る。好みにより、塩こしょうで味を整える。

野菜が柔らかくなったら、「阿蘇キャベツの丸ごとスープ」の完成です！！



完成例

時間短縮のためコンロを使って調理します。



石釜クッキーの作り方



所用時間 4時間

材料 (1 セット 10 人分 約150枚)

ホットケーキミックス粉 1kg

バター 250g

牛乳 200ml

☆調理器具・・・ボウル・クッキングシート・めん棒
型抜き・天板

☆作り方

- ① ボールに粉と角切りにしたバターを入れる。
- ② 粉とバターを混ぜ、バターの粒が小さくぽろぽろになり、生地が黄色っぽくなるようにする。
- ③ 牛乳を加えて生地をまとめ、軽くこねる。
- ④ めん棒で5mmくらいの厚さにのばし、型でぬく。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、天板にのせ釜で焼く。

180℃ 10～13分

※ピザ釜の周りはとても熱くなります。

子どもだけでは絶対に近づかないようにしましょう。

※作る前は、手洗いをしっかりしましょう。

※道具は洗剤をつけて洗い、ふきんやキッチンペーパーで水気をふきとりましょう。