

野外調理

1 活動の目的、効果

(1) 体験活動上の効果

- ◎課題克服、達成感 ◎仲間づくり、協調性 ◎自主性、創意工夫 ○阿蘇の自然に親しむ
- 阿蘇の文化に親しむ

(2) ESD の課題解決に必要な 7 つの能力・態度

⑤ 他者と協力する態度

他者の立場に立ち、他者の考えや行動に共感するとともに、他者と協力・共同してものごとを進めようとする態度

2 活動の詳細

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	実施形態	指導必須(着火までの安全指導)			提出書類	活動確認用紙 食事・教材注文票
	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			所要時間	2時間~4時間
	活動場所	野外調理棟			対象・人数	最大96人まで(8人×12班)
	事前下見	なし	実施時期	4月中旬~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				団体に準備する物	
	・調理用具・調理台(12台)・かまど(12基) ・食器(8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・団扇 ※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！ (団体に準備)				「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 ・金たわし ・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	
役割分担	交流の家職員が行うこと				団体引率者が行うこと	
	1 事前説明を行う(活動開始30分前までに) 2 団体への全体指導 (調理器具の使い方等 巻き割り 火おこし) 6 職員による食器点検				1 事前説明を受ける(活動開始30分前までに) ・食材の受け取り (引率者の引率のもと、レストランで受け取り) 3 調理(各メニューのマニュアルに沿って) 4 配膳・食事 5 後片付け ゴミや灰の処理 清掃 ふりかえり	

3 活動のふりかえりのポイント

(視 点)「仲間と協力したり、食材を無駄にしたりせずに野外調理を行うことができたか。」

(発問例)「食材などを大切に使うためにどんなことに心がけましたか。班でふりかえてみよう。」

4 SDGsで目指す姿

		12.5 2030 年までに、廃棄物の発生防止、削減、再生利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。 周りと協力して、資源を有効活用することで、廃棄物を減らしていこうとする姿
--	---	--

【各メニューの詳細】

材)：材料費 研)：特定研修活動実施経費(1人50円)

メニュー	調理	人数・班	必要経費	
焼きそば	2H	96名まで 8人×12班まで	材) 320円+研)50円 (一人分)	薪代(1束550円×使用かまど数)
カレーライス or ハヤシライス	4H		材) 580円+研)50円 (一人分)	
阿蘇高菜めし・だご汁	4H		材) 580円+研)50円 (一人分)	
豚汁(米付き)	4H		材) 580円+研)50円 (一人分)	
バーベキュー(米付き)	4H		材) 1,200円+研)50円 (一人分)	薪代(1束550円×使用かまど数)+炭※1
石窯ピザ・パン	4H	1班10人編成 を推奨	材) 5,800円 (10人1セット)	研)50円×(人数分) + 燃料費)2,470円
石窯ピザのみ	4H		材) 3,500円 (10人1セット)	
石窯パンのみ	4H		材) 2,300円 (10人1セット)	
キャベツスープ	4H		材) 1,400円 (10人1セット)	
石窯クッキー	4H		材) 2,300円 (10人1セット)	

※1 バーベキュー用炭 (3kg)650円 (6kg)1,200円 (9kg)1,600円 ☆ ガス台で調理する場合は、270円必要となります。

野外調理にかかる必要経費例①

8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(580円×80名)+特定研修活動実施経費(50円×80名)

+薪代(1コンテナ550円×10班)=55,900円

野外調理にかかる必要経費例②

18人で石窯ピザのみを調理する場合(石窯ピザ2セットで計算しています。)

石窯ピザ食材費(3,500円×2セット)+特定研修活動実施経費(50円×18名)+燃料費(2,470円)

=10,370円

【指導者+参加者の詳しい役割分担表】

	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 - 職員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まいります。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。引率の皆様は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？

- ・各班に台拭き用ふきん2枚程度、食器拭き上げ用ふきん6枚程度
- ・各班にスポンジ2つ程度 ・金たわし
- ・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。

□野外調理の前にレストラン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

□食器かごにお皿2種類、スプーン・フォーク、コップ等全部で8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。また、食器類も入っていますので、1班9人以上で活動する場合は、ここから食器類を補充してください。ただし、食器点検後は、元の場所に返却してください。

□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）。



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

□使用前に流し台の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）～食器点検におきて～



団体の準備物はそろっていますか？

- ・各班に台拭き用ふきん2枚程度、食器拭き上げ用ふきん6枚程度
- ・各班にスポンジ2つ程度 ・金たわし
- ・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！

□調理台は、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。

（ライスクッカーの内側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8セットずつ揃っているか。

□使った調理器具全て調理台に1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。燃え残った薪は、ピザ窯の中で燃やす。

□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



燃え残った薪はピザ窯へ

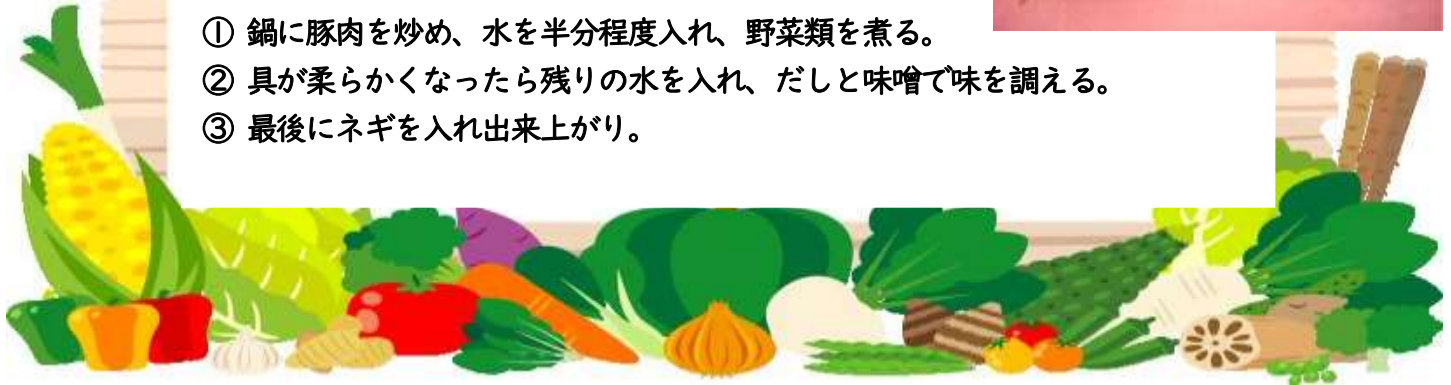
豚汁の作り方

所用時間 4時間

材料 1人分

豚肉・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)
※5名までの場合ライスクッカー1つ。6~8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が落ちやすいです。
- 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。簡単なようでは、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!

