

野外調理

I 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、他者の考え方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ペースです。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	不要	実施時期	4月中旬~11月	天候
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物	
	・調理用具・調理台(12 台)・かまど(12 基) ・食器(8 人分×12 セット)・マッチ・ライター ・無線 ・団扇・アルコール消毒液			<班の準備物> ●ふきん(台拭き用約 2 枚、食器拭き上げ用約 2 枚) ●スポンジ 2 個程度 ●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 ●薪注文(かまど使用時 1 箱) ●炭(バーベキュー・セルフピザ時 3kg) ●着火剤(バーベキュー・セルフピザ時 1 つ) ●金網(バーベキュー時 1 枚) <small>※金網サイズ目安 50~100cm 程度×40cm 以上</small> <個人の準備物> ●軍手 ●水筒 ●綿素材の難燃性の服装(長袖・長ズボン)	
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 卷き割り 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。班でふりかえってみよう。」

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くこうとする姿
---	---	--

【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	調理時間	人数・班	必要経費	
焼きそば	2H	96名まで 8人×12班まで	材) 350円+研)50円 (一人分)	薪代(1束650円×使用かまと数)
カレーライス or ハヤシライス	4H		材) 640円+研)50円 (一人分)	
阿蘇高菜めし・だご汁	4H		材) 640円+研)50円 (一人分)	
豚汁(米付き)	4H		材) 600円+研)50円 (一人分)	
バーベキュー(米付き)	4H		材) 1,600円+研)50円 (一人分)	薪代(1束650円×使用かまと数)+炭※1
セルフピザ	4H	1班 10人編成を推奨	材) 4,500円 (10人1セット)	研)50円×(人数分)+炭代※1
石窯ピザ	4H		材) 4,500円 (10人1セット)	研)50円×(人数分) + 石窯使用時燃料費 2,920円
石窯パン	4H		材) 3,000円 (10人1セット)	
キャベツスープ	4H		材) 1,700円 (10人1セット)	
石窯クッキー	4H		材) 2,600円 (10人1セット)	

※1 バーベキュー用炭 (3kg)800円 (6kg)1,400円 ☆ ガス台で調理する場合は、320円(1口)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(640円×80名) + 特定研修活動実施経費(50円×80名)

$$+ \text{薪代} (\text{1コンテナ } 650\text{円} \times 10\text{班}) = \underline{\underline{61,700円}}$$

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(4,500円×2セット) + 特定研修活動実施経費(50円×18名) + 燃料費(2,920円)

$$= \underline{\underline{12,820円}}$$

【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、鉢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

●着火剤（炭火利用時） ●金網（バーベキュー時）

□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

□食器かごにお皿2種類、スプーン・フォーク、カップ等全部で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）～食器点検にむけて～

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て洗わない！）

□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。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

カレーライス（ハヤシライス）の作り方

所用時間 4時間



○ご飯の準備

- 1 米をといで、水にひたしておきます。(10~20分)

参考として

お米1合150g (180ml)
(180cc)

に対し、水200ml (200cc)

(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)

(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、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。

○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、泡がで始めるまで）。

- 2 弱火で15分~20分

- 3 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。



完成例