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

<table>
<tr><td>概要
(セールスポイント)</td><td colspan="5">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。</td><td> </td></tr>
<tr><td rowspan="4">諸条件</td><td>実施形態</td><td colspan="2">指導必須(着火までの安全指導)</td><td>提出書類</td><td colspan="2">活動確認用紙
食事・教材注文票</td></tr>
<tr><td>必要経費</td><td colspan="2">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</td><td>所要時間</td><td colspan="2">2時間~4 時間</td></tr>
<tr><td>活動場所</td><td colspan="2">野外調理棟</td><td>対象・人数</td><td colspan="2">最大 96 人まで(8人×12 班)</td></tr>
<tr><td>事前下見</td><td>不要</td><td>実施時期　4月中旬~11 月</td><td>天 候</td><td colspan="2">天候に関わらず実施可能</td></tr>
<tr><td>準備するもの</td><td colspan="3">青少年交流の家で貸し出し可能な物
・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
※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！
(団体で準備)</td><td colspan="3">団体で準備する物
＜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)
※金網サイズ目安 50~100cm 程度×40cm 以上
＜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)</td></tr>
<tr><td>役割分担</td><td colspan="3">交流の家職員が行うこと
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</td><td colspan="3">団体引率者が行うこと
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</td></tr>
</table>

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	所要時間	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×使用かまど数）
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×使用かまど数）＋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）	
ｷｬﾍﾞﾂｽｰﾌﾟ	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）
＋薪代（1 コンテナ 650 円×10 班）＝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）
＝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、鉈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、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

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 ボウ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。