

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	不要	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				団体が準備する物	
	・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 ※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！ (団体が準備)				<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)	
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)				1 事前説明を受ける(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)				●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)	
	6 職員による食器点検				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)

+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

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・ミニトマト・玉ねぎ・ピーマン

※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！

※食器かごには8人分の食器が入っています。不足分は、調理道具保管庫から補充してください。食器点検後は、ともの場所へ戻してください。

セルフピザの作り方

所用時間 4時間



<ピザの材料 (5〜6枚: 10人分) >

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

※具材は、火の通りをよくするために、できるだけ小さく切りましょう! (ベーコンは切らない)

<道具>

- ピザオーブン (グループに一つ) ●ボウル
- 麺棒 ●ピザカッター ●クッキングシート



- 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所で発酵させる。
※2倍くらいの大きさになり、生地に人差し指を差し込み、もとに戻らなければO.K.



- ⑥オーブンのトレイの幅にあわせてクッキングシートを広げ



- ⑦生地を5〜6個に分け、シートの上で伸ばし(厚さは5mm程度)、空気穴を付ける。



- ⑧ピザソースをぬり、できるだけ小さく切った具材をトッピングする。※具材をのせすぎない



- ⑨トレイをオーブンにセットする。セットしたら、次のピザ生地も準備しておく。



- ※あらかじめバーベキューコンロに炭火をおこしておく。(生地作りと同時に)



- ⑩オーブンを炭火にのせる前に、ピザの底が焦げないように炭火の中心を少し横に寄せる。



- ⑪コンロに網をのせ、オーブンをセットする。150〜200度で5〜10分、焼き上がりを確認しながら好みの加減まで焼く。



- ※火にかけたオーブンはとても熱いので、操作時は必ず軍手をつける。
※オーブンがこわれるので300度以上にはしない。



- ⑫完成! すぐに次のピザをセットして焼く。

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



- 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。（石窯は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！

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

キャベツの丸ごとスープの材料 (10人分)

キャベツ ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん コンソメ 水 (1500cc)

調理用具: 鍋・まな板・包丁・計量カップ・ボウル

【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、「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。