

# 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
準備するもの	青少年交流の家で貸出し可能な物			団地で準備する物	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具・調理台(12台)・かまど(12基)</li> <li>・食器(8人分×12セット)・マッチ・ライター</li> <li>・無線</li> <li>・団扇・アルコール消毒液</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     ※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)                 </div>			<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) 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。班でふりかえってみよう。」

## 4 SDGsで目指す姿

 <p>4 質の高い教育を みんなに</p>	 <p>12 つくる責任 つかう責任</p>	<p>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</p>
---	---	---

## 【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	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理係と薪係に分かれる</li> <li>包丁受け渡し時の立ち位置確認</li> <li>調理道具の場所の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>職員による説明を聞く</li> <li>野外調理をする意義の確認(協力・チームワーク等)</li> </ul>
準備 調理 食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>薪係の安全管理</li> <li>調理係の安全管理</li> <li>食事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薪割り</li> <li>調理</li> <li>食事</li> </ul>
食器点検 片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>灰捨て時の安全管理</li> <li>指導者によるセルフ食器点検</li> <li>職員による食器点検</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>片付け</li> <li>職員の食器点検を受ける</li> </ul>

### 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いたします。

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）～食器点検において～

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

## 阿蘇たかなめし

材料1人分 (米100g・阿蘇たかな・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る。
- ③ 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・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。  
(ぬるま湯はコンロで沸かすことを推奨)
- 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にだごを細長く押し入れ、だんごが半透明になるまで煮る。
- ⑦ 盛り付ける