

# 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し出し可能な物			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;"> <p>※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)</p> </div>			<p>&lt;班の準備物&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふきん(台拭き用約2枚、食器拭き上げ用約2枚)</li> <li>●スポンジ2個程度 ●金たわし</li> <li>●キッチンペーパー適量(最終食器拭き上げ用)</li> <li>●洗剤適量・クレンザー適量</li> <li>●薪注文(かまど使用時1箱)</li> <li>●炭(バーベキュー・セルフピザ時3kg)</li> <li>●着火剤(バーベキュー・セルフピザ時1つ)</li> <li>●金網(バーベキュー時1枚)</li> <li>※金網サイズ目安50~100cm程度×40cm以上</li> </ul> <p>&lt;個人の準備物&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●軍手 ●水筒</li> <li>●綿素材の難燃性の服装(長袖・長ズボン)</li> </ul>	
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	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 事前説明を行う(活動開始30分前までに)</li> <li>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)</li> <li>6 職員による食器点検</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1 事前説明を受ける(活動開始30分前までに) <ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> </ul> </li> <li>3 調理(各メニューのマニュアルに沿って)</li> <li>4 配膳・食事</li> <li>5 後片付け ゴミや灰の処理 清掃 ふりかえり</li> </ol>	

## 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

# 焼きそばの作り方

所用時間 2時間



## 材料

中華麺 1玉 (150g)  
豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参ピーマン  
油・塩コショウ・粉ソース



①野菜を食べやすい大きさにカットします。  
※豚肉はカットされているのでカットしません。



## 火加減のポイント

※弱火か中火  
強火だとすぐにこげます



②油をしきます。  
③豚肉を少し色が変わるまで炒めます。  
④色が変わったら野菜をすべて入れて炒めます。



⑤全体に火が通ったら麺をのせます。  
※ポイント  
麺をのせた後、コップ 1/3 の水をいれます。水を入れることで焦げにくくなり、麺が蒸されます。  
⑥麺に火が通ったら粉ソースと塩コショウで味付けをします。



⑦お皿に盛りつけます。  
⑧最後に鉄板から焼きそばを全て取ります。しばらく鉄板を冷ましてから水を入れます。そうすると汚れが浮き片付けしやすくなります。  
⑨鉄板は金属たわしできれいに汚れをおとします！  
⑩灰は、灰捨て場へ。燃え残っている薪は、ピザ窯で燃やしきってください。



焼きそばで使用した鉄板の片付け方

# 鉄板

# に愛を

鉄板は手入れをしなければすぐにサビが出ます。

皆さんが愛を込めて手入れをすることでサビの発生を防ぎ、次の人が気持ちよく使えます。

さあ、皆さんの愛が試される時です。使った鉄板を綺麗にしましょう！



Step①

亀のこたわしで汚れを落とす。

※洗剤は使わない！



Step②

ふきんできれいにふきあげる。

※水分は一滴も見逃さない！



Step③

キッチンペーパーに油を染み込ませる。



Step④

薄く油を塗る。

愛を込めて塗る！



Step⑤

最後は鉄板の下に2枚新聞紙を敷く。これで終了。

ここまでできたら無線で職員に連絡をする。

皆さんの鉄板への愛を職員が確かめにいきます。

# 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)

(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。

参考として

お米1合150g (180ml)  
(180cc)  
に対し、水200ml (200cc)



完成例

## 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

# バーベキューの進め方

所用時間 4時間

## 1 団体で準備

あみ 着火剤 炭 (注文)

## 2 用意

- バーベキュー台
- 炭用のトング (長い：ピザ窯の隣の机)
- 肉用のトング (短い：調理道具保管庫)
- うちわ (調理道具保管庫)



調理道具保管庫

## 3 ご飯の準備

- ① 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 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)
- ④ 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。

## 4 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 木炭に火をつける!

- ① 木炭に火をつけます。簡単なようでいて、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 着火剤を用意し、空気の通り道に気を付けて木炭を組みます。  
(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。)
- ③ 必要に応じて団扇で風を送りましょう。  
※ アルコール消毒液などを使って、火を強くしないでください。

## 6 木炭の火力が安定したらバーベキューのスタートです!

## 7 片付け

- 肉用のトングはきちんと洗ってください。
- 残った炭は一輪車に乗せて、ピザ窯に入れてください。(指導者)



# 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。



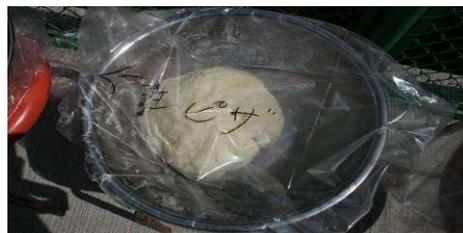
①強力粉半分程度・ドライイースト・塩を混ぜる。

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。生地に人指し指を差し込み、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>

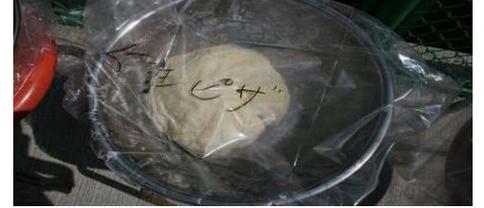
- ピザオーブン (グループに一つ) ●ボウル
- 麺棒 ●ピザカッター ●クッキングシート



- 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。



# 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。