

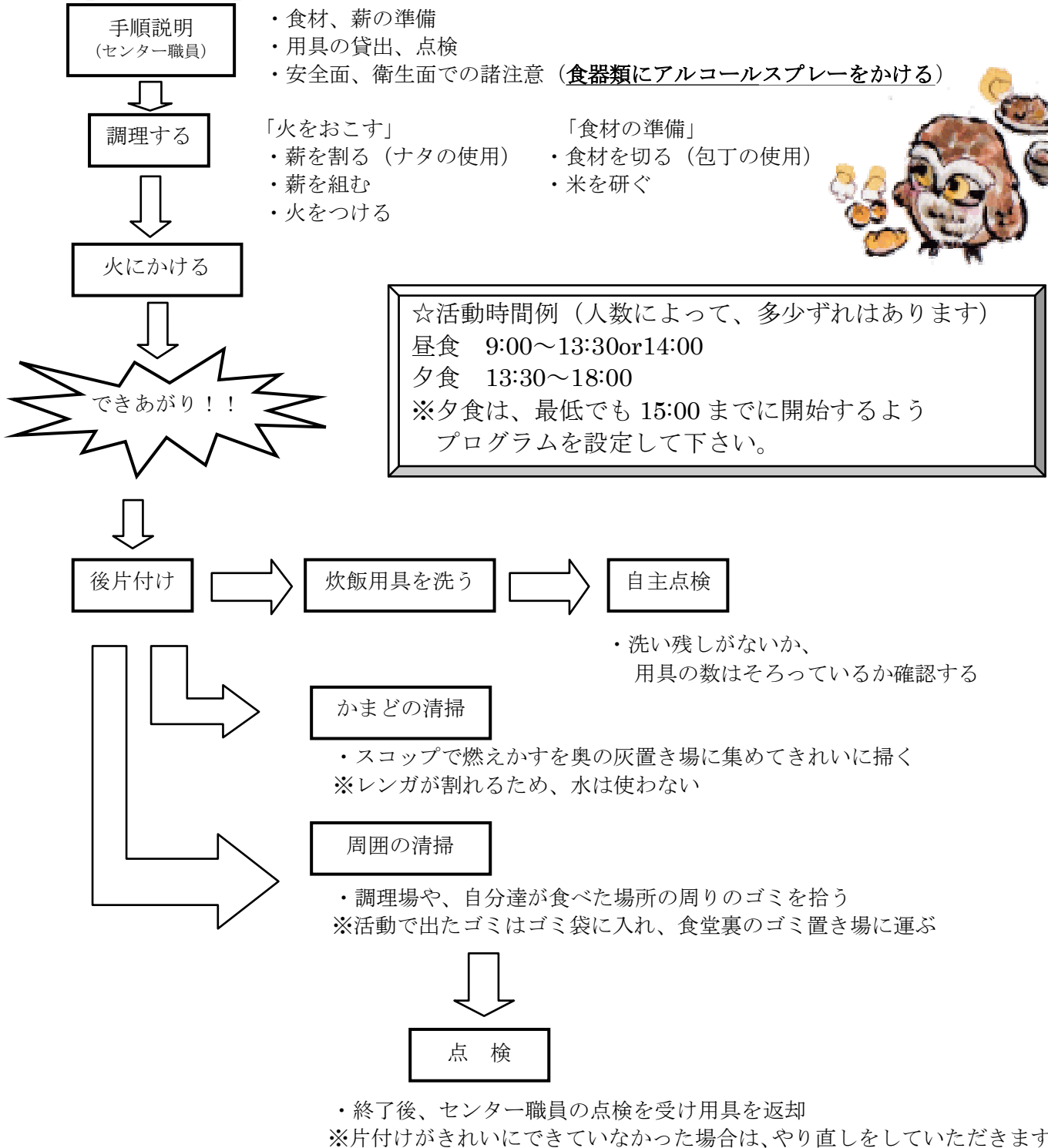
## 野外炊飯

[所要時間 約4～5時間]

…活動を行うにあたって…

野外で仲間と協力し合いながら役割分担をし、楽しく炊飯活動をする中で、創意工夫をする喜びを味わい、野外生活に必要な技能を身につけることができます。

### 【活動の進め方】



**【活動場所】**

あじさい炊飯場、野外炊飯場

**【準備する物】**

利用団体	【売店にて購入】『食材（ゴミ袋・薪・炭(焼き肉のみ)付)』
	マッチ（又はライター）・軍手・新聞紙・布巾・うちわ・洗剤・スポンジ クレンザー(粉タイプ：コーティング用)・アルコールスプレー（食器用） トング・バーベキュー用あみ 60 cm×90 cm以上（焼き肉の場合）鉄板(焼きそばの場合)
センター	炊飯用具一式（食器 10 セット・包丁 2 ・まな板 2 ・大なべ 1 中なべ 1 ・やかん 1 ・ボウル 1 ・ざる 1 しゃもじ 2 ・お玉 1 ・スプーン 10 ナタ・掃除用具・火ばさみ ドラム缶（焼き肉の場合）

**【献立例】**

1. カレー	カレー・ごはん・乳酸菌飲料・福神漬け・お茶
2. 焼きそば	焼きそば・ごはん・フルーツ・お茶
3. 豚汁	豚汁・ごはん・フルーツ・漬物・お茶
4. シチュー	シチュー・ごはん・フルーツ・漬物・お茶
5. すき焼き	すき焼き・ごはん・わかめスープ・お茶
6. 焼き肉	焼き肉・ごはん・わかめスープ・お茶

※[カレー]、[焼きそば]、[豚汁]、[シチュー]、[すき焼き]は一人あたり 520 円（幼児 260 円）必要です。  
（1 グループ 1 束の薪代とゴミ袋代含む）

※[焼き肉]は一人あたり 720 円（幼児 360 円）必要です。

（1 グループ 1 束の薪と 3 kg の炭代、ゴミ袋代含む）

※食材持ち込みの場合、食堂で薪 1 束 330 円、炭 3kg520 円・6kg1,030 円・10kg1,600 円  
篠栗町指定事業系ゴミ袋 1 枚 150 円で販売しています。

**【活動上の留意点】**

- ・グループを編成してください。（1 グループ：7～10 名、20 グループまで）
- ・利用申込書にはメニューと「○人×□グループ」と記入してください。（人数変更は 1 週間前まで）
- ・省資源活動を心がけてください。（薪の燃やしすぎ、水、洗剤の使いすぎ）
- ・刃物、火の扱いには十分注意してください。
- ・作業するときは周囲を整理整頓し、周囲に燃え移らないようにしてください。
- ・活動で出たゴミは生ゴミも含め全てゴミ袋に入れ、散らかさないようにしてください。
- ・用具がなくならないように注意してください。
- ・食材を持参する場合には、炊飯用具の貸出しは行っていませんので、ご持参いただくようお願いします。
- ・なべを洗う際、タワシは使わないでください。  
（なべに傷がつき、次回から焦げやすくなります。）

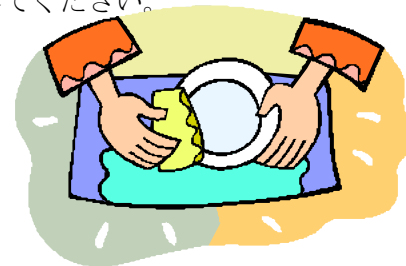
（注 1）洗い方の工夫

なべの周りについたすすを簡単に取るために

- ①調理前になべの周りを水に溶かしたクレンザーでコーティングしてから火にかける。
  - ②火からおろした後、すぐにスポンジまたは新聞紙ですすをふき取る。
  - ③洗うときは手にクレンザーをとり、少量の水を含ませ、手でこすりつけてすすを落とす。
- ※クレンザーは洗剤と違い、水を流しながらこすっても本来の効果を発揮しません。

しつこい油汚れを簡単に取るために

- ①燃え残った灰を洗いたい食器やなべの中に入れ、手でこする。
  - ②灰を捨て水洗いをし、洗い残しはクレンザーをこすりつけて落とす。
- ※なべを洗う際、砂は使わないでください。  
（なべにキズがつき、次回から焦げやすくなります）



## ダッチオーブンを使った料理

### 【準備する物】

利用団体	[売店にて購入]ゴミ袋・食材（片付け用のオリーブオイル付）
	マッチ（又はライター）・軍手・新聞紙・布巾・うちわ・洗剤・クレンザー（粉タイプ） キッチンペーパー・ガスボンベ ・アルコールスプレー（食器用）
	※活動によって、上記に加えて以下の物品も準備してください。 ・丸鶏の塩釜焼き・アルミホイル ・手作りパン・アルミホイル、ラップ ・カステラ・10牛乳パック、竹串 ・焼きりんご・アルミホイル
センター	◎ダッチオーブンセット一式 （ダッチオーブン1・革手袋1・リフター1・木べら1・カセットコンロ1） ◎炊飯用具一式〔食器10セット・包丁2・まな板2・大なべ1・中なべ1 やかん1・ボウル1・ざる1・しゃもじ2・お玉1・スプーン10〕 スポンジ・ナタ・掃除用具・カセットコンロ
	※活動によって、上記に加えて以下の道具を貸出いたします。 ・手作りパン・計量カップ ・カステラ・泡立て器、ホッチキス、カッター ・焼きりんご・芯抜き器

メニュー	料金（1セットの活動最適人数）			
1 炊き込みご飯	1セット 2,	570円（10名）		
2 鶏肉のコーラ煮	1セット 2,	880円（10名）		
3 ローストチキン	1セット 2,	370円（5名）		
4 丸鶏の塩釜焼き	1セット 2,	060円（5名）		
5 手作りパン	1セット	720円（5名）		
6 カステラ	1セット・直方体 1,	030円（5名）	1セット・ホール型 1,	540円（10名）
7 焼きりんご	1セット 1,	440円（5名）		

※メニューの組み合わせも可能です。

尚、ダッチオーブンの数は20台です。活動可能人数には限りがありますので、ご不明な点がございましたらセンターへお問い合わせください。

※上記メニューのセット内容には薪が含まれています。それ以上に薪を必要とする場合は、1束330円で販売します。

※2～7のメニューには、お米は含まれていません。

【活動上の留意点】 野外炊飯（31ページ）の「活動上の留意点」をご覧ください。

### 【ダッチオーブン使用上の留意点】

- ・やけどに注意をして活動を行ってください。  
フタ、鍋ともに高温になるため、ダッチオーブンを持つときは必ず革手袋を使用してください。軍手の上から革手袋を使用すると、やけどの予防に、より効果的です。また、フタを持ち上げる際は備え付けのリフターを使用してください。
- ・ダッチオーブンは落とすと割れます。指導者の指示のもと取り扱いに十分注意してください。
- ・熱したダッチオーブンに水をかけると、ひび割れの原因になるので水は絶対にかけないでください。
- ・使用後は「ダッチオーブンの片付け方」をしっかりと守ってください。

# ダッチオーブンの片付け方

①ダッチオーブンに、お湯を注ぐ。



ダッチオーブンにお湯を注ぎ、焦げや汚れを浮かせます。フタも同様にお湯を注ぎます。調理と同時進行でお湯を沸かすと、片付けが早く済みます。

※熱したダッチオーブンに水をかけるとひび割れの原因になります。**絶対に水をかけないでください！**

※熱したダッチオーブンを持つときは**必ず革手袋を使用してください！**また、お湯の跳ね返りによるやけどに注意してください。

②焦げや汚れを、木べらでこする。



**※洗剤やたわしは絶対に使わないでください！**

ダッチオーブンの表面にはサビ防止のため、油がコーティングされています。洗剤やたわしを使うと油分が剥げるので使用しないでください！

③水で汚れを落とす。



ダッチオーブン全体を水で洗います。汚れや焦げが落ちるまで木べらやスポンジ、手で洗います。しつこい焦げは、④の空焚きの際に焦げを炭にしてしまってから新聞で拭き取ると良いです。

④ダッチオーブンの水分を飛ばす。



ダッチオーブンをコンロで熱し、完全に水分を飛ばします。フタも同様に行います。

⑤ダッチオーブンにオリーブオイルをひく。



**※必ず革手袋を使用してください**

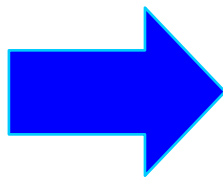
熱したダッチオーブンにオリーブオイルを広げます。フタも同様に行います。余分な油を拭き取りながら、煙が出るまで火にかけます。煙が落ち着いたら火からおろします。

洗剤、金属たわしは、絶対に使わないこと。

⑥オリーブオイルを全体になじませる。



鍋の底や取っ手など、ダッチオーブン全体にキッチンペーパーでオリーブオイルをなじませ、自然に冷まします。



**職員の点検を受けてください！**

**炊事場**

- ・水道 10 (屋根あり)
- ・調理台 4 台 (屋根あり)

**かまど**

16 台  
(屋根あり)

**野外炊飯場**

- ・かまど 16 台 (屋根あり)
  - ・水道 14 (炊事場 10 + 管理棟 4)
  - ・男女トイレあり
- ※テーブル・いす等はありませんので、敷物等をお持ちください

**管理棟**

(屋根あり・水道 4・  
道具貸し出し場所)

野外炊飯場

トイレ

**あじさい炊飯場**

- ・水道 10
  - ・かまど 11 台 (屋根あり)
  - ・調理台 5 台 (屋根あり)
  - ・テーブル (いす付き) 9 台
- ※テーブルは数に限りがありますので、敷物等をお持ちください。

※野外炊飯場への坂は急で滑りやすいので、気をつけて歩きましょう。

★ …水場

■ …川

**あじさい小屋**

(道具貸し出し場所)

あじさい炊飯場

あじさい広場  
(集合・食事場所)

**食堂裏口**

(食材を渡す場所・  
食材用カゴの返却場所)

**かまど**

11 台  
(屋根あり)

まき置き場

通行注意!  
(車が通ります)

**ゴミ捨て場**

篠栗町指定事業系ゴミ袋 (青い袋) に限ります。  
※青いポリバケツの中に入れてください

講堂

食堂