

野外調理 (カレーライス)

1 活動のねらい

コミュニケーション能力	自分のことは自分です	何事も最後までやり遂げる	リーダー性	自己をふり返り、集団を見つめ直す	自然に親しみ、環境について考える
◎	◎	○		○	

2 概要



青年の家に設置しているキャンプ場またはピザ釜場を利用して、薪割り、火おこし、調理、後片づけまでを体験します。

ポイント

★**事前に**団体で班編制を行って下さい。
(例：6人班○組)

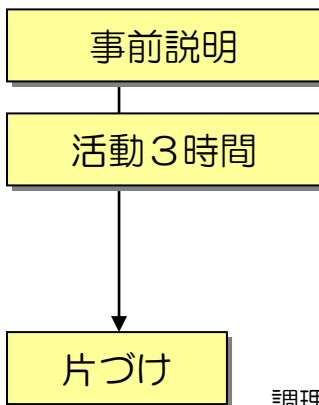
3 対象・活動形態

小学生～成人 4名～8名のグループで約150名

※野外調理場 約100名

ピザ釜場 約50名

4 活動の流れ



食材の受け取り(食堂) かまどへ移動
野外調理の手順説明 安全指導

調理器具・食器の受け取り
及び数の確認
各役割担当に分かれて活動
・食器洗い
・薪割り～火おこし
・食材調理
・お米研ぎ

調理器具・食器を洗う
→水気をきれいに拭き取る
器具・食器の数や拭き取り具合を
点検し、返却する
燃えるゴミ・生ゴミを分ける
かまどの灰の処理
流し台の清掃(特に排水口)
炊飯場の清掃

調理例



【カレー調理手順例】

- ①鍋に油を敷き、牛肉を入れて炒める
- ②タマネギ・にんじん・ジャガイモを入れ、一緒に炒める
- ③水を野菜類がひたひたになる程度に入れ、沸騰させる
(水は少なめに入れて、様子を見ながら後で調整するとよい)
- ④灰汁をこまめに取り除く
- ⑤にんじん・ジャガイモに火が通っているかを確かめ、ルーを入れる(ルーは、細かく砕いておくと溶けやすい)
- ⑥ルーにとろみが見ついたら、出来上がり

5 準備物

『青年の家』 調理器具、食器、ナタ

『団体』 軍手、中性洗剤、クレンザー、布巾、雑巾、スポンジ、金たわし、チャッカマン、ゴミ袋、新聞紙、薪(食堂で注文可能)、食材(食堂で注文可能)、牛乳パック 等

6 野外調理前にやっておくこと(役割分担例)

係名	役割
①「かまど・薪」係	薪割り、火おこし、火の番、かまどの清掃
※ 注意 … 過度の薪割りは、薪がすぐに燃え尽きてしまう(小木・中木・大木を準備)	
②「食材調理」係	食材洗い、調理、流し台の清掃
※ 注意 … 野菜は細かく切る(火の通りをよくするため)	
③「ごはん・食器」係	お米研ぎ、食器洗い、炊飯場全体の清掃
※ 注意 … お米を研いだ後は、すぐに火にかけず、10～20分水分を吸収させる(→出来上がりがふっくら仕上がる)	