

野外炊飯活動 マニュアル

福岡県立社会教育総合センター
体験活動推進班（2025.01）

野外炊飯（カレーづくり）活動について

< 活動時間（目安） >

昼食 9:00～14:00
夕食 13:30～18:00
〔一般的に、準備から片付け・点検まで4時間程度かかります。〕
※「片付け」→「点検」の時間までが「野外炊飯活動」です。
※夕食づくりは、遅くとも15:00までに開始することが望ましいです。

< 野外炊飯場の収容人数等 >

あじさい炊飯場	最大	130名	(13グループ)	〔グループ数は、設備(かまど、調理台)の数の上限と対応しています。〕
野外炊飯場	最大	40名	(4グループ)	
合計		170名	(17グループ)	

【最適活動人数】 … 1グループ8～10人程度
(11人以上は、用具の関係上不可。)

< センターから貸し出せる備品 > ※レストランで食材購入時のみ

調理用具 セット	包丁（2本）、まな板（2枚）、ボウル（1つ）、ざる（1つ）、 大鍋（1つ）、ライスクッカー（1つ）、しゃもじ（2本）、 お玉（1本）、どんぶり（1つ）、ピーラー（1つ）、 スプーン（1本） ※やかん（基本はなし。必要に応じて貸出。）
その他	なた（各班1本）、ほうき、スコップ、火ばさみ（3本程度）、ちりとり

< 団体が準備するもの >

準備物	備考	準備物	備考
マッチ	ライターでも可	スポンジ	できれば金たわしもG数分準備
軍手	滑り止めがないもの	クレンザー	粉タイプ（頑固な汚れ用）
新聞紙	牛乳パック等でも可	洗剤	
ふきん	食器用・台拭き用	アルコール スプレー	食事道具用
うちわ	G数分	お皿・スプーン	紙皿・プラ容器等

※ (焼き肉の場合：トング・バーベキュー用あみ60cm×90cm以上 / 焼そばの場合：鉄板) の準備が必要
半分に切ったドラム缶を各団体に貸し出すことができます。(個数上限有り)



活動の流れ(カレーづくり展開例)

- ① 全体説明 (指導員が全体説明を行います。)
- ② 準備 (3つの役割分担について)

【食材係】センター職員が同行します。

- ① 食堂へ食材を取りに行きます。
- ② 食材がそろっているか確認しましょう。
- ③ 食材を洗います。
- ④ 食材を切ります。(包丁を使用)
☆食材は小さく切っておきましょう。
☆カレーのルーも刻んでおくと、溶けやすくなります。

＝ ごみの処理について ＝
班毎に「お米が入っていた袋」に
ごみを入れる
↓
水色の指定ごみ袋にまとめる

【食器係】団体指導者が誘導をお願いします。(事前説明あり)

- ① 指定された場所から調理用具セットを受け取ります。
 - ② 調理用具セットがそろっているか確認しましょう。
 - ③ 調理用具を洗い、アルコールスプレーをします。
- ※当センターでは、クレンザーコーティングは行いません。

【かまど係】センター職員が説明を行います。必ず団体指導者が指導をお願いします。

- ① 薪を所定の場所で受け取ります。(センター職員が同行、案内します)
- ② 薪割りの説明を聞きます。
- ③ 薪割りを行います。(なたを使用・平たい場所で場所を指定するとよい)
- ④ 薪を組みます。(新聞紙・牛乳パック等の使用推奨)
- ⑤ 火をおこし、点火します。(ご飯の準備ができたタイミングで)

③ 調理

【カレー】

- ① 野菜はなるべく小さく切ります。
肉は袋の上から手でほぐしましょう。（細かく切ってあります。）
- ② 鍋に食材を入れ、水を入れる。（野菜が浸る程度）
- ③ 火にかけてみましょう。
- ④ 具材に火が通り、柔らかくなっていたらルーをいれる。
（にんじんをスプーンですくって確かめると良い）
- ⑥ ひとにたちしたらできあがり。

【ごはん（白米）】

※ 無洗米のため研ぐ必要はありませんが、気になる方はサッと洗ってください。

- ① お米をライスクッカーに入れます。
- ② 米の表面に人差し指をまっすぐ立てて、第二関節まで水を入れます。
- ③ ふたをして火にかけます。
- ④ ふたの周りから白い泡が出てきます。あわてないように。
- ⑤ 泡が出なくなったら、中身を確認しましょう。
- ⑥ 水気が無くなっていけば、火からおろし、蒸します。

④ 食事

- カレーが出来上がったタイミングで、食堂裏口に「サワーヨーグルト（乳酸菌飲料）」を受け取りに行き、班員に配ってください。（食材係）

⑤ 片付け・自主点検チェックポイント

【貸出備品】

道具	チェックポイント
包丁	・穴にルーがついていないか
まな板	・においがしないか ・ぬめりがないか
大鍋、ライスクッカー、 やかん	・ぬめりがないか ・よごれがないか ・すすが付いていないか（鍋の裏側、取っ手の付け根など）
ボウル、ざる	・よごれが付いていないか
しゃもじ	・ぬめりがないか ・すすで汚れていないか ・お米がついていないか
お玉	・ぬめりがないか

- ◎ 洗った道具は、ふきんで水気をしっかり取って、テーブルに並べておきましょう。

【洗い場】

- ① 流しや排水溝に生ごみなどは残っていませんか
- ② 洗い場などにクレンザーがついていませんか
- ③ 地面に、ごみは落ちていませんか

【かまど】（指導者）

- ① 火が消えたら、スコップで炭捨て場に灰を運びます。
- ② 煙が出なくなるまで、炭捨て場に水をかけましょう。
※ 絶対に直接かまどへ水をかけない。
- ③ かまどに残った灰をほうきを使って、掃き掃除してください。

⑥ センター職員による点検（食器点検）

【研修生】

- ◎ 洗った道具の水気を、ふきんでしっかり取って、調理用具セットのカゴの中に片付けたら、点検準備の完了です。職員が来るのを待ちましょう。職員の姿があるときは、声をかけてください。

【指導者】

- ◎ 各グループの片付けが概ね終わりそうになったら、電話（番号は下記参照）で、または直接事務室に点検ができる旨を伝えてください。
⇒内線（117） / 外線（092-947-3511）

食器点検の実施

- ◎ 点検に無事「合格」したら、調理用具セットの返却をお願いします。（食器係を中心に協力して運びましょう）
- ◎ 調理用具セット返却が終われば、活動終了です。指導者の指示に従い、忘れ物のないように次の活動場所へ移動しましょう。

【注意事項】

- 水などで濡れた軍手は使用しないように注意をお願いします。
- 活動中は野外炊飯場内をむやみに走らないようご指導をお願いします。
- 指導者は必ず全体を把握できるようにしておいてください。指導者も事前に役割分担をし、安全に活動できるように努めましょう。
- 片付け、食器点検合格までが「野外炊飯」活動です。研修者への事前の指導をお願いします。次の利用団体に「美しい」道具と野外炊飯場をつなぎましょう。