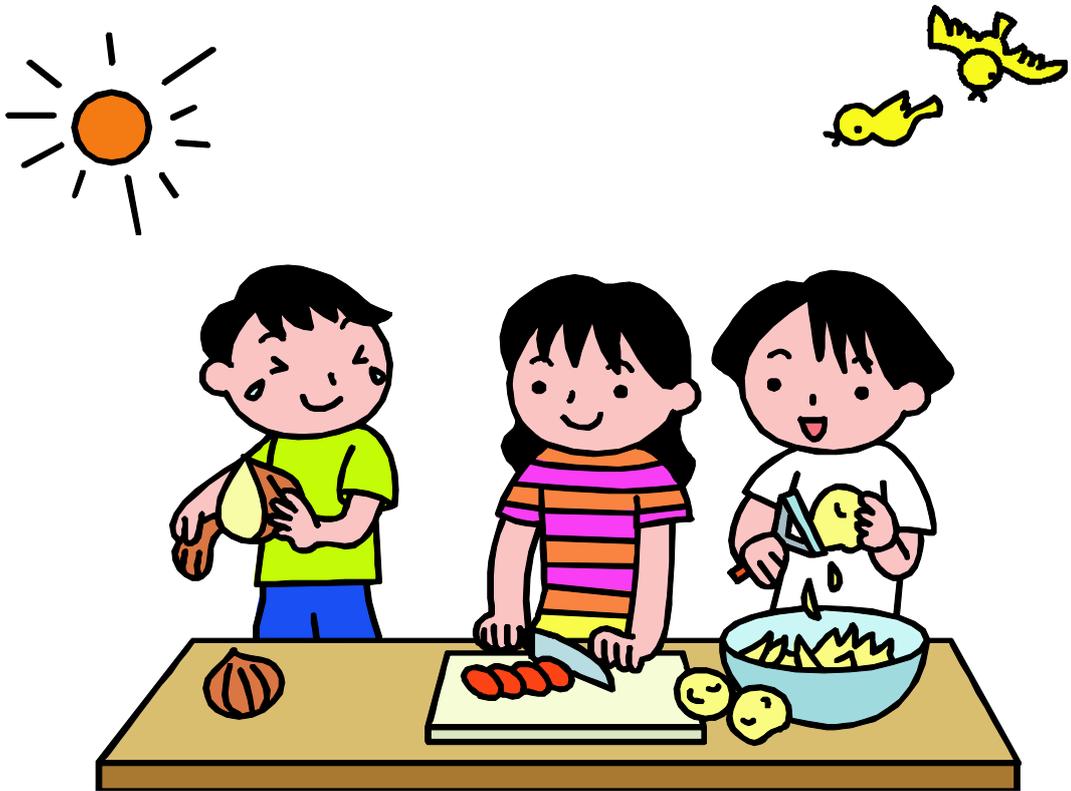


# 令和8年度 野外炊飯活動の手引き



宮城県蔵王自然の家

## 目次

1 野外炊飯活動について .....	1
ねらい.....	1
所要時間.....	1
定員.....	2
団体が準備する物.....	2
服装.....	2
2 基本の調理器具 .....	3
3 活動の流れ（カレーライス作りの例） .....	4
4 片付けのチェックポイント .....	4
5 係の仕事 .....	5
【調理係】 .....	6
【調理係（片づけ）】 .....	7
【飯ごう係】 .....	8
【かまど係】 .....	9
6 メニューの内容と作り方 .....	10
【カレーライス】 .....	10
【芋煮】 .....	11
【バーベキュー】 .....	12
【焼きそば】 .....	13
7 防災メニューの内容と作り方 .....	14
【ポリナポリタン】 .....	14
【ホットサンド】 .....	15

R 8年3月改定

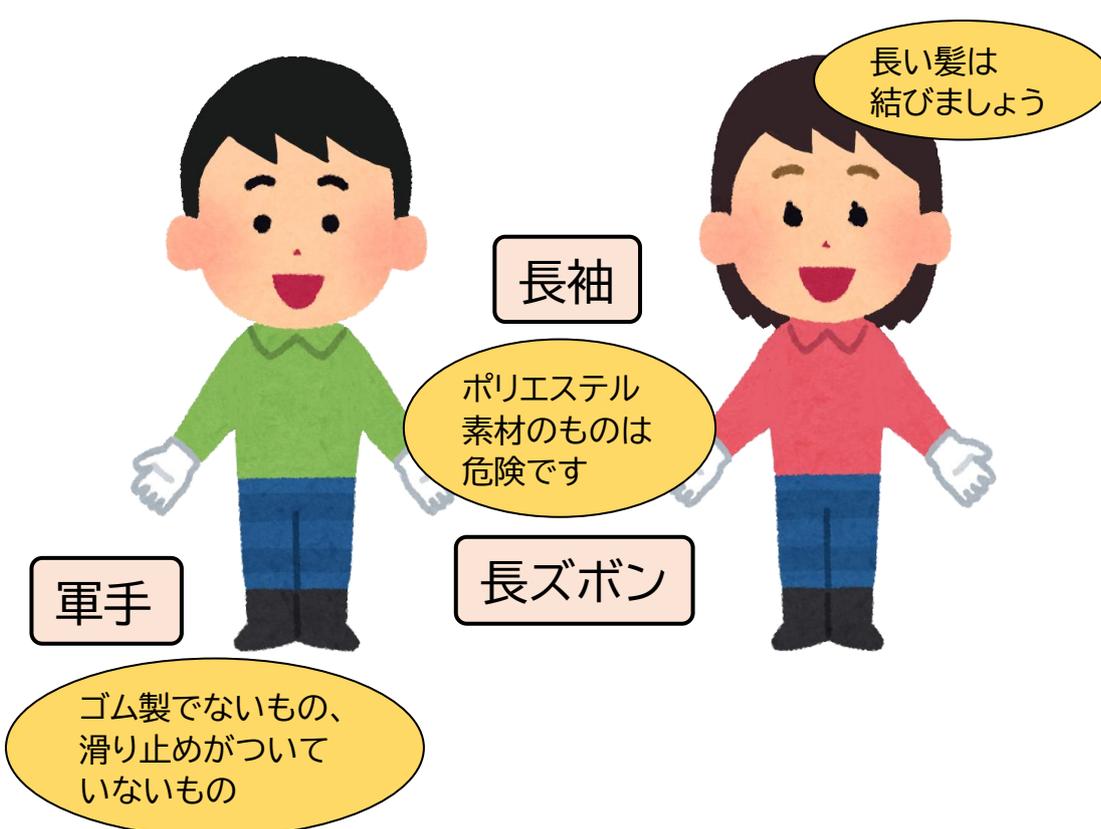


# 1 野外炊飯活動について

自然の家では、野外炊飯を

「自分たちで食事を作る」ことで生きる力を育み、主体性と協調性を養う活動と位置付けています。

<p>ねらい</p>	<p>団体としてのねらいを持って活動の計画を立ててください。</p> <p>〈例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分たちで食事を作ることによって、食事を作る人や食事自体への感謝の気持ちを育む。</li> <li>○自分たちで食事を作ることによって、主体性や協調性を身に付ける。</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
<p>所要時間</p>	<p>昼食・夕食で4時間程度</p> <p>※夜の活動が入っている場合は、遅くとも活動が始まる30分前までには終了できるように開始時刻を設定してください。</p>
<p>活動場所</p>	 <p>◆野外炊飯場 ▼キャンプセンター(人数が多い場合)</p> <p>かまど ◆24か所(安全確保のため使用できるのは12か所) ▼21か所 グループごとに煮炊きをします。かまどの前に立つのは、安全確保のため3名までとします。</p> <p>食材・食器洗い場 ◆12か所 ▼6か所 食材や食器、ふきん、調理用具などを洗います。 なお、洗い場では、調理(皮をむいたり、切ったり)をしないでください。 調理は、各グループのテーブルで行ってください。</p> <p>飯ごう・鍋洗い場 ◆12か所 ▼5か所 かまどで「すす」がつく「飯ごう」「鍋」「鍋のふた」のみを洗います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「かまど」、「食材・食器洗い場」、「飯ごう・鍋洗い場」は、グループごとに使う場所が指定され、通し番号(1~)が表示されます。</p> </div>

<p>定員</p>	<p>◆<b>野外炊飯場</b> 145名程度    ▼<b>キャンピングセンター</b> 120名程度  (団体の人数が150名を超える場合は、分かれての利用になります)</p> <p>◎1グループ8~12人    { 調理係 … 4~6人  かまど係 … 2~3人  飯ごう係 … 2~3人</p> <p>※引率者は各グループに入って活動してください。<u>引率者だけのグループは作らないでください。</u></p> <p>※グループ毎の人数について、子どもたちには、一緒に食べる引率指導者の数を含めた人数をお伝えください。</p>
<p>団体が準備する物</p>	<p>★<u>軍手(ゴム部分のないもの、1人1組)</u>    ★調理器具用ふきん(1人1枚)  ★<u>台ふきん(グループ毎に1~2枚)</u>    ★手洗い用石けん(グループに1つ)</p> <p>※洗剤・スポンジ等は所で準備しておりますが、自前のものでも結構です。  ※排水口ごみとりネットは所で準備しております。  ※必要に応じて、消毒液・マスク・ペーパータオル・使い捨ての食器・スプーン等をお持ちください。</p>
<p>服装</p>	<p>やけど防止のため、飯ごう係、かまど係は必ず<u>長袖・長ズボン・軍手</u>を着用してください。<u>サンダルの着用は禁止</u>です。  ※気温が高い場合も同様です。水分補給など、体調管理には十分ご注意ください。</p>  <p>長い髪は結びましょう</p> <p>長袖</p> <p>ポリエステル素材のものは危険です</p> <p>長ズボン</p> <p>軍手</p> <p>ゴム製でないもの、滑り止めがついていないもの</p>

## 2 基本の調理器具

用具名	個数	使い方と注意点
① 飯ごう	1~3	グループの人数にあわせてテーブルに用意してあります。
② まな板	2	食材を切る時に使います。使い終わったら、洗ってテーブルに戻してください。所員が回収します。
③ 包丁・ピーラー	各2	扱いに十分気をつけてください。使い終わったら、洗ってテーブルに戻してください。所員が回収します。
④ ボウル(大)	1	炊きあがったご飯を入れます。
⑤ ボウル(小)	1	食材を入れたり、アク取りに使ったりします。
⑥ ざる	2	材料を入れるのに使います。
⑦ おたま・フライ返し	各1	炒めたり、盛り付けたりする時に使います。
⑧ しゃもじ	1~2	ご飯をよそう時に使います。
⑨ やかん	1	鍋に水を入れる時に使います。火にかけないでください。
⑩ 鍋・鍋のふた	1	カレーや芋煮を煮る時に使います。重いので扱いに気をつけてください。
⑪ 鍋しき用おぼん	1	鍋を乗せて運ぶ時に使います。
⑫ 角かご	1	食器・スプーンを運ぶ時に使います。

※その他、準備される調理用具はメニューによって変わります。



【基本の調理用具セット】



## 4 片付けのチェックポイント

### 【鍋】



- ・油のぬめりはないか
- ・カレーがついていないか
- ・すすはついていないか
- ・焦げは残っていないか

★ 取っ手の付け根  
★ 底の角  
★ ふたのふち  
指でこすって確かめよう!!

### 【飯ごう】



- ・ご飯つぶは残っていないか
- ・ぬめりはないか
- ・すすはついていないか
- ・焦げは残っていないか

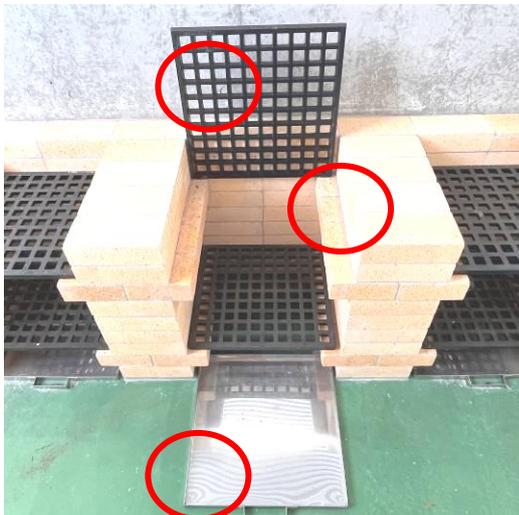
### 【食器】



- ・カレーの黄ばみはないか
- ・油やご飯つぶのぬめりはないか

★ 付け根      ★ 角  
裏側も忘れずにチェック!!

### 【かまど】



- ・灰がたまったりつまったりしていないか
- ・まきの燃えかすが残っていないか
- ・カレーなどがついていないか
- ・まわりにごみが落ちていないか

「利用者の手で、すべて元どおり(現状復帰)」が基本となります。次に使う人のために、「利用する前よりも美しく!」を合い言葉にご指導いただくとともに、引率指導者による点検を確実に行ってください。

## 5 係の仕事 【調理係】

### 食材受取

- ① 体育館裏手の「食材受け取り場」へ引率指導者と一緒に取りに行く。
- ② 食材かごの中の食材と数量を確認し、グループのテーブルに運ぶ。

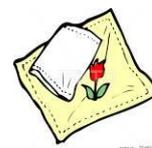


### 調理用具洗い

- 調理用具を洗う。
- ※洗い場は、各グループで指定された番号の「食材・食器洗い場」を使います。
  - ※「排水口ごみ取りネット」を取り付けましょう。

### 食器受取と食器洗い

- ① テーブルの「角かご」を洗い、水気を拭き取る。
- ② 食器受取場で引率指導者から人数分の食器を受け取り、洗う。  
※洗った食器は、ふきんなどをかけておくと灰がかぶりません。



### 野菜洗い

野菜を洗う。

### 調理 (P10～参照)

- ① テーブルの上で行う。  
※「食材・食器洗い場」は使わない。
- ② 鍋を火にかける前に、鍋の外まわりにクレンザーを塗る。(片付けの際すすを落ちやすくするため)。  
※鍋のふたには塗りません。
- ③ 鍋をかまどにのせて温め、調理する。  
※取っ手は熱くなるので、軍手の上に革手袋をします。
- ④ できあがったら、鍋しき用おぼんにのせて、3人で運ぶ。  
※「〇〇が通りま～す！」と声を出しながら運びます。

### 食事



## 【調理係（片づけ）】



片付け

### <調理用具>

- ① 残飯等は、ポリバケツに捨てる。洗い場には流さない。
- ② 「食材・食器洗い場」で、食器用洗剤とスポンジを使って洗う。
- ③ 用意した調理器具用ふきんで調理器具の水分を拭き取り、写真を見ながら並べる。
- ④ 引率指導者のチェックを受ける。  
※引率指導者は、汚れが残っていないか、用具がそろっているか確認をお願いします。

### <鍋>

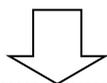
- ① 「食材・食器洗い場」でスチールウール(または金だわし)とクレンザー(または食器用洗剤)を使い、鍋の外側のすすと内側の汚れ・油分を取る。
- ② 用意した調理器具用ふきんで水分を拭き取る。  
※ふきんに茶色いや黒い汚れが着く場合は、洗い直してください。
- ③ 引率指導者のチェックを受ける。  
※引率指導者は、内側に汚れが残っていないか、取っ手の部分にすすが残っていないか確認をお願いします。

### <食器>

- ① 種類ごとに集め、食べ残しもまとめる。  
※食べ残しは、デザートが入っていたビニール袋にまとめて入れるとよい。
- ② 「食材・食器洗い場」で、洗剤とスポンジを使って汚れを落とす。  
※引率指導者は、汚れの落ち具合等を随時確認し、適切なアドバイスをお願いします。
- ③ 用意した調理器具用ふきんで水気を拭き取る。
- ④ 引率指導者のチェックを受ける。  
※引率指導者は、汚れが残っていないか、食器の数がそろっているか確認をお願いします。

### <洗い場>

- 排水口のごみをとり、洗い場と排水口の清掃をする。  
※ごみは、ポリバケツに捨てる。  
※使用したスポンジを洗って、水分をしっかりと絞って返却する。



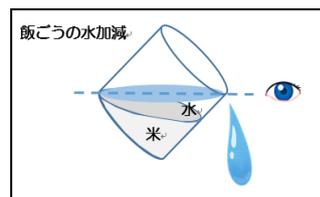
点検

### <調理用具・鍋・食器の点検を受ける>

- 引率指導者のチェックで合格をもらったら、所員の最終確認を受ける。

## 【飯ごう係】

テーブル準備	持参した台ふきんでテーブルを拭く。
飯ごうの準備	自分のグループの飯ごうを「飯ごう・鍋洗い場」で軽く洗う。
米とぎ	① 「飯ごう・鍋洗い場」で洗う。2～3回水を取り替える。 ② 水加減は、斜めに傾けたときに米の高さと水の高さが等しくなる場所まで入れる。 ※『水の入れ忘れ』がないように注意してください。 ③ 飯ごうを火にかける前に、飯ごうの外まわりにクレンザーを塗る。 ※飯ごうのふたには塗りません。
炊飯(約25分)	① 飯ごうの「つり手」が下にならないようにする。 ② 火のあたり方が均等になるように工夫する。 ③ 炎が飯ごう全体を包むくらい強火で沸騰させる。 ※活動は必ず軍手の上に革手袋を着用して行ってください。 ④ ふきこぼれがとまったら、かまどからおろして一度ふたをあける。 ※ふたは何度も開けて中を確認できます。 ※ここでの強火は焦げる原因になります。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"><p>★ふたを開ける→水がある→火にかける（1分以上かかる） →水がない→横にする→水がたれる→火にかける（1分後にもう一度） →水がたれない→できあがり</p></div> ⑤ 安全な場所で飯ごうを逆さまにして蒸らす。(おかずができあがるまで) ⑥ 飯ごうのすすを新聞紙で落としておく。
ご飯準備 盛り付け	① 料理が出来上がる前に、デザートや飲み物を準備する。 ② ご飯を大きいボウルに移す。 ※調理の進み具合を確かめてから移します。(早いと冷めます。) ※飯ごうとふたに、水をいれて、「飯ごう・鍋洗い場」に置いておきます。 ③ ごはんを盛り、カレーをかけたり汁物を分けたりする。
食事	
片付け・点検	① 「飯ごう・鍋洗い場」で、スチールウール(または金だわし)、クレンザーを使い、外側のすすと内側のご飯つぶ、焦げ、ぬめりを取る。飯ごうのふたも忘れずに一緒に洗う。 ② ふきんで水分をふき取る。 ※ふきんに茶色い汚れが付く場合は、洗い直してください。 ③ 引率指導者のチェックを受ける。合格したら所員の最終確認を受ける。 ④ 洗い場の排水口を清掃して、ごみはポリバケツに捨てる。 ⑤ 使ったテーブルを台ふきんで拭き、ごみが落ちていないか確認する。



## 【かまど係】



まきを運ぶ

所員の指示でまきを運ぶ。



かまど準備、  
火おこし

- ① マッチ3本、新聞紙1枚、たきつけ(細いまき)4~5本、うちわ<sup>へい</sup>1柄
- ② まきの組み方を工夫して、火をおこす。  
太いまきで土台を作り、新聞紙を軽く丸めて置き、その上に細いまきをのせる。空気がよく通るようにして、細いまきから太いまきへと火が燃え移るように工夫する。火が大きくなるまでは、むやみにあおがない。

注意 ●飯ごう係が米をとぎ始めるころに火をつけ始める。  
●拾った葉や枝、余分な新聞紙は、煙や灰が多く出るので使わない。  
●火がついたら、マッチ箱を自然の家の所員に返す。

※一束のまきで、飯ごうから鍋までの調理をします。  
※燃えないときや、マッチがなくなったときは、所員に申し出てください。  
※学校・団体に、新聞紙等を準備する必要はありません。



火の管理

- ① かまどから離れず火の調整をする。  
※必ず軍手の上に革手袋を着用し、まき入れには「火ばさみ」を使ってください。  
※水分補給を随時行いましょう。  
※調理終了と同時に炎が弱まるように調整できれば「かまど名人」です。
- ② まきが余ったら、所員に戻す。

注意 ●やけどをしないように、火ばさみと革手袋を使う。  
●かまどの破損防止のため、火の後始末には、水は使わない。



食事



片付け

<かまどの清掃をする>

- ① 「灰かき用スコップ」(十能)、「ほうき」、「ちりとり」できれいにする。  
※かまどは、食事中に所員がある程度火の始末をし、そうじだけをするようにしておきます。
- ② 壁の上の方から掃いて、すのこの下の灰を取り除く。
- ③ 「灰受け」にある灰をパール缶に入れる。
- ④ パール缶にまとめた灰を「灰捨て場」に捨てる。
- ⑤ かまどの周りのごみ拾いをする。
- ⑥ 革手袋や火ばさみをもとの場所に片付ける。

<ごみの処理をする>

- ① すべてのグループ分の食材かごと油ビンをひとまとめにする。
- ② ごみを体育館裏の「ごみ置き場」へ運び、ポリバケツに入れる。



点検

引率指導者の点検後に所員の最終確認を受ける。



## 6 メニューの内容と作り方

### 【カレーライス】(昼食・夕食)

所要時間：3時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
カレーライス	米・豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・にんにく 油・カレールウ(甘口)	カレー100	500	米100g
		カレー120	510	米120g
		カレー140	520	米140g
デザート	個包装のもの(1個)	備 考		
お茶	200ml	◇ごはんは飯ごうで炊き、カレーはかまどで作ります。		

#### [活動内容]

(1)人数分の米をもらい、かまどでごはんを炊く

(2)材料や数量を確認して洗う

・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。

(3)材料を切る

①にんにくは皮をむいてみじん切りにし、あらかじめ切ってある豚肉の袋に入れてもみます。

※豚肉は食品衛生上の理由により、袋から出してさらに切ることはしないでください。

②じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切ります。

※大きく切ると煮えるのに時間がかかるので、小さめに切るのがポイントです。

(4)調理する

①クレンザーを塗った鍋をかまどにかけ、油を入れて温めます。

②にんにくと豚肉を入れてよく炒めます。

③豚肉が白くなったら野菜を加えます。

④やかんで水を入れて、ふたをして煮ます。

※水は野菜がかくれるくらいが目安です。

※途中、アクをとりながら、材料が柔らかくなるまで煮込みます。

⑤材料が煮えたらカレールウを入れて、よくかき混ぜて溶かします。

※水量を加減して、ルウを使い切るようにしてください。

⑥とろみがついたら、できあがりです。

⑦軍手と革手袋を使って、「鍋しき用おぼん」にのせて、テーブルまで運びます。

※鍋が熱くなっているので注意してください。



(5)盛り付ける

・デザートとお茶を準備し、ごはんとカレーを盛り付けます。

(6)後片付けをする

食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。

## 【芋煮】(昼食・夕食)

所要時間：3時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
芋 煮	(米)・豚肉・大根 にんじん・ごぼう・里芋 こんにゃく・とうふ ねぎ・みそ・だしの素	芋煮0	450	米なし(※)
		芋煮100	500	米100g
		芋煮120	510	米120g
		芋煮140	520	米140g
		備 考		
お茶	200ml	◇芋煮はかまどで火をおこして作ります。 ◇ごはんは飯ごう又はガス釜で炊きます。 ◇野菜を煮るのに時間がかかります。		

### [活動内容]

(1)人数分の米をもらい、かまど又はガス釜でごはんを炊く



(2)材料や数量を確認して洗う

・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。

(3)材料を切る

- ①豚肉と里芋は、袋から出してそのまま使います。
- ②大根、にんじんは皮をむいて、いちょう切りか半月切りにします。
- ③ごぼうは、皮をそぎおとして笹がきにし、水につけてアクを抜きます。
- ④こんにゃくは、食べやすい大きさに包丁で切るか、手でちぎります。
- ⑤とうふは、さいのめに切ります。
- ⑥ねぎは、輪切りに切ります。



(4)調理する

#### 【芋煮】

- ①クレンザーを塗った鍋をかまどにかけて、水を入れます。  
※水の量は野菜がかくれるくらいが目安です。
- ②大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、里芋を入れ、沸騰したら豚肉を加えます。
- ③途中、アクを取りながら、5～6分煮込みます。
- ④材料が煮えたら、みそとだしの素を少しずつ入れて、味見をしながら調整します。
- ⑤とうふとねぎを加えて、最後に味を整えます。

#### 【ごはん】

- ・炊きあがったごはんを皿に盛り付けます。
- ※芋煮は茶碗に盛り付けます。



(5)後片付けをする

- ・食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。

## 【バーベキュー】(昼食・夕食)

所要時間：2時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
バーベキュー	(米)・豚肉・牛肉 ウインナー・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン しいたけ・かぼちゃ 油・焼き肉のたれ 塩こしょう	バーベキュー0	870	米なし(※)
		バーベキュー100	920	米100g
		バーベキュー120	930	米120g
		バーベキュー140	940	米140g
		備 考		
お茶	200ml	◇鉄板で焼きます。 ◇ごはんは、飯ごう又はガス釜で炊きます。		

### [活動内容]

- (1)人数分の米をもらい、かまど又はガス釜でごはんを炊く
  - (2)材料や数量を確認して洗う
    - ・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。
  - (3)材料を切る
    - ①野菜は皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
    - ②かぼちゃは食堂で切っております。
    - ③肉も切っておりますので、袋から出してそのまま使います。
  - (4)調理する
    - ①かまどに、鉄板をのせて温めます。
    - ②鉄板に油をひき、肉や野菜を焼きます。
  - (5)盛り付ける
  - (6)後片付けをする
    - ①食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。
- ③ 鉄板は飯ごう・鍋洗い場で両面をきれいに洗います。



## 【焼きそば】(昼食・夕食)

所要時間：3時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)
焼きそば	中華麺・豚肉 にんじん・玉ねぎ もやし・キャベツ・油 焼きそばソース・青のり 紅しょうが	焼きそば	440
		備 考	
お茶	200ml	◇かまどに火をおこして鉄板で作ります。	

### [活動内容]

#### (1)材料や数量を確認して洗う

- ・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。

#### (2)材料を切る

- ①豚肉は切っているので、袋から出してそのまま使います。
- ②にんじん、玉ねぎ、キャベツは水洗いして食べやすい大きさに切ります。
- ③もやしは水洗いをします。

#### (3)鉄板の準備をする

- ・かまどに、鉄板をのせて温めます。
- ※鉄板は8～10名分の調理が可能です。

#### (4)調理をする

- ①鉄板に油をひき、肉を炒めます。
- ②野菜を加えます。
- ③ほぐした中華麺を入れます。
- ④焼きそばソースを加えて、味付けをします。

#### (5)盛り付ける

- ①皿に焼きそばを盛り付けます。
- ②お好みで青のりをかけ、紅しょうがを添えます。

#### (6)後片付けをする

- ①食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。
- ②鉄板は洗い場で両面をきれいに洗います。

## 7 防災メニューの内容と作り方

### 【ポリナポリタン】

所要時間：1時間～1時間30分程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)
ポリナポリタン	スパゲティ ツナ缶詰 トマトジュース トマトケチャップ コンソメ	ポリナポリタン	400
	備 考		
	◇ポリ袋に材料を入れ、湯煎にかけて作ります。		

### 【活動内容】



#### (1) ナポリタンを作る

- ① 半分に折ったスパゲティとすべての材料を、三重にしたポリ袋に入れます。  
※分量はスパゲティ100gならトマトジュース200ml程度になります。
- ② ポリ袋の空気を抜いて袋の先端を結び、目印の色つきクリップを付けます。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ポリ袋を入れて約20～30分加熱します。  
※鍋の底に耐熱皿などを沈めておく。  
※やけどに注意し、袋が破れないようにやさしくかき混ぜます。



#### (2) 盛り付ける

- ① ポリ袋の先端を切ります。  
※熱いのでやけどに注意してください。  
※袋を切るとき、中身が出る場合があるので気をつけてください。
- ② ポリ袋を開いて、皿もしくはどんぶりの上に盛り付けます。  
※防災・減災教育であれば、食器を汚さない工夫をしてみてください。

#### (3) 後片付けをする

食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。

## 【ホットサンド】

所要時間：30分程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)
ホットサンド	食パン1枚・ハム 溶けるスライスチーズ トマトケチャップ	ホットサンド	150
持参物		備 考	
空の1リットル牛乳パック(※切り開かない)、アルミホイル、使い捨て手袋(食材を衛生的に配付するのに使用します。)		牛乳パックにアルミホイルで包んだパンを入れて、作ります。	

### [活動内容]

#### (1)準備

- ①牛乳パックの上部を開き、四隅を上から15cmくらい切ります。  
※火がつきやすくなるので、切った面に切り込みを入れます。
- ②アルミホイルを25～30cmほどに切ります。



#### (2)ホットサンドをつくる

- ①パンにトマトケチャップを塗り、チーズとハムをのせ、半分に折ります。
- ②これをアルミホイルできれいに包みます。  
※パンが見えると焦げるので注意しましょう！



#### (3)焼き上げ

- (2)のでできたものを、牛乳パックに入れて、上から火をつけます。  
※パックにパンがくっつくとも燃えにくいので、パックの対角にパンを置くようにします。  
※牛乳パックは燃えかすがあまり出ません。

#### (4)食べる

- ホイルを開き、食べます。  
※熱いのでやけどに注意してください。

#### (5)後片付けをする

- ごみがないように、かまどやテーブルをきれいに片付けます。