

野外炊事(カレーライス)

集団での炊事や食事の楽しみを分かち合う活動である。おいしい食事を自分達で作るプロセスには、コミュニケーショントレーニングの要素が含まれている。自然の家では、調理の分担や片づけすることを通して、協調性を高めることや、仲間の良さに気づく等の効果を期待している。

○時期…4月～10月上旬

○所要時間…3時間（大規模な学校の場合は4時間～）

○対象…小学校高学年以上

○実施場所…グリーンホール（200名程度）、野外炊事場（50名程度）

○定員…200名程度（1グループ10名まで）

○指導…職員指導なし※職員による点検あり

○団体が用意するもの

食材（購入）➡野外炊事庫の冷蔵庫

薪（購入）、着火剤（購入）➡野外炊事場で実施の場合は薪置き場。それ以外は活動場所。

着火道具、うちわ、雑巾、布巾、食器用洗剤、スポンジ

金たわし、スプーン、液体クレンザー（鍋のコーティングのため）、手洗い石けん

○貸出物品

食器類、包丁、まな板、コンロ、グレーチング、炊事道具➡実施場所

無線機（翌日点検時は不要）、検食袋、バケツ➡事務室 リアカー➡薪置き場



皿10、しゃもじ2、おたま1、
皮むき器2



1グループに
包丁、まな板各2つ



コンロ、グレーチング
（グリーンホール）



かまどの例（野外炊事場）



鍋1、ずんどう1、ふた2、火ば
さみ1、ボウル2、ザル2

○服装

汚れてもいい服装（化学繊維は避ける）、帽子、軍手、汗拭き用タオル

○事前準備…動画視聴

○活動手順

1. 事務室で、無線機・検食袋・バケツを受け取る。

2. 食材を野外炊事庫の冷蔵庫から、炊事場所に持っていく。(リアカーあり)

3. 炊事場所で注意事項7つを確認する。

<注意事項>

①調理の前に手洗いをする。

②食器、鍋、ずんどうは使う前に洗う。

③すすが落ちやすくなるため鍋とずんどうの外側に液体クレンザーでコーティングする(取っ手も)。

④かまどとテーブルは離して設置する。

⑤火を扱うときは必ず軍手を着用する。

⑥ごはんが炊けたときの鍋は熱いので、グレーチングごと下ろす。

⑦走り回ったりふざけたりしない。

※その他、伝えたいことがあれば追加して伝える。

4. 調理を開始する。(一例)

・テーブル、コンロ、グレーチング、薪を準備する。

・決められた番号の食器セット、包丁、まな板、調理道具セットを持ってくる。

※セット内の資料を元に全て数があることを確認してから洗う(火ばさみは洗わない)。

(数が合わない場合は、活動前に自然の家に御連絡ください。点検時に元から足りませんでしたは受け付けません。)

・調理手順



お米担当	カレー担当	薪担当
手を洗う。	手を洗う。	細い薪から組む。
お鍋やざる、ボールを洗う。	必要な調理道具を洗う。	
お米を研ぐ。(水は目分量) 	皮をむく、カットする。	
鍋の外側にクレンザーをぬる。	ずんどうの外側にクレンザーをぬる。	
浸水させる。(約20分)		
火にかける。(強火) (写真のように並べる) 	火にかけて炒める。(強火) (写真のように並べる)	お米、カレーの準備ができたなら着火する。(着火剤が燃えているときはあおがない。着火剤は3本程度)
吹きださせる。	焦げないように炒める。 水を入れて沸騰させる。(目分量) ※入れすぎ注意 ※食材が浸るくらい。足りない場合は、後から追加可能	木に着火できたらあおぎつつ、太い薪もくべる。(強火)
静かになったら火からはなし、10分程蒸らし完成。 	ルーを入れたら完成	お米、カレーができたなら残炭をまとめて燃やしきる。

5. 完成したカレーライスを食べる。

※カレーとごはんをスプーン1杯程度検食袋に入れる（どのグループでもよい）。

6. 片付けを行う。

- ・生ごみと食べ残しは専用のバケツに入れる（生ごみ以外はいれない）。
- ・洗が残しがないかチェックをしながら洗う。
- ・数を確認してカゴに戻し、職員の点検を待つ。（17時15分以降になる場合は、翌朝点検）
- ・薪はなるべく燃やしきって残炭入れに入れる。（火は完全に消すこと）
- ・流し台の泡や排水溝のゴミをきれいにする。
- ・床が汚れている場合には、グリーンホールシャッター内にあるほうきで掃除する。

※職員の点検を受けるまで、食器セット、包丁、まな板、調理道具セットは戻せません。

※翌朝点検の場合は、食器セット、包丁、まな板、調理道具セットを一度元の場所に戻す。

※翌朝点検の場合は、バケツを野外炊事庫へ、リアカーを元あった場所へ、検食袋は野外炊事庫の冷蔵庫の中に入れる。

7. 職員の点検を受ける。

- ・点検実施5分前に無線で事務室に連絡する。
- ・翌朝点検の場合は、指定の時間に職員と活動場所に向かう。
- ・点検を受ける。

【点検項目】

- ・コンテナ（鍋、ずんどう、ふた、火ばさみ、ボウル、ザル）
 - 数が揃っているか
 - カレーやお米の残りがいないか
 - 鍋やずんどうの外側にすすが残っていないか
- ・食器かご（皿、しゃもじ、おたま、皮むき器）
 - 数が揃っているか
 - 汚れが残っていないか
- ・流し台、床などの清掃
 - 食べ残しや洗剤が残っていないか
- ・火の始末
 - 火が消えて残灰置き場に捨てているか
 - 床が汚れていないか



職員が点検

8. 職員の点検が終わったら元の場所に戻す。



YouTube「日高 Sun 太ちゃんねる」でも動画を公開中。
左の QR コードを読み込むか、「日高 Sun 太ちゃんねる」で検索してください。

※動画では、羽釜を使用していますが、今は、鍋を使用してお米を炊きます。