

野外炊事

野外炊事はキャンプの楽しみの一つであるとともに、仲間同士が班活動を通して自主性や協調性を身につけるなど、学習的要素を含んだ魅力的なプログラムです。

1. ねらい（目標）

- ◇仲間と協力して楽しく野外料理を体験しよう。
- ◇薪割りや火おこし、飯ごう炊飯などの野外活動技術を体験しよう。
- ※その他、団体の活動趣旨に合わせたねらいを設定するとよいでしょう。

2. 時間

- 説明から後片付けまで3時間30分程度の計画をしてください。
- ※メニューや参加者の年齢によって異なります。（メニュー例参照）



3. 用意する物

（1）個人で用意するもの

- ◇軍手（綿100%のものがよい）
- ◇箸・スプーン
- ◇ふきん（食器拭き用）

（2）団体で用意するもの

- ◇クレンザー、食器洗い用洗剤、スポンジ、たわしなど
- ◇ゴミ袋（分別して処理するために必要な枚数）
※センターで処理を依頼される場合は、指定のごみ袋を購入していただきます。
- ◇ライター（マッチ）・新聞紙など
- ◇食材料（センターでも手配できるメニューもありますのでご相談ください）
- ◇救急用品

4. グループ構成

- ◇リーダーを含めて1グループ8～10人が最適です。
- ◇参加者の年齢や男女比などを考慮して編成しましょう。
（異年齢集団では縦割りのグループにすると良いでしょう）



5. 炊事用具の貸出方法と説明・指導

◇用具の貸出説明と指導

用具を貸し出す際に、使い方、片付け方、刃物や火の安全な取り扱い方法について説明を行います。（約10分）。

※ご希望により、飯ごうの使い方説明（約5分）・薪割りの指導（約10分）・火おこしの指導（約5分）などを行います。

◇巡回指導

安全管理のため、職員が巡回しながら刃物や火の管理についてアドバイスをします。ご不明な点がありましたら遠慮なくお声をかけてください。

◇薪について

野外炊事で使用する薪は、安全管理のため持ち込みをご遠慮いただいています。

【貸出物品】

★使用料は無料です。(一部有料レンタル品を除く)

★物品の数や種類を確認し、足りない場合は使用する前に職員に知らせてください



野外炊事セット(約 10 人用 18 セット)

包丁 2、まな板 2、おたま 2、しゃもじ 2、
半ずんどう鍋 1、コッフェル(鍋) 大・中・小 各 1、
ボウル 1、ザル 1、皮むき 2、ナタ 1



野外用食器 (人数分)

平皿 (直径 22cm)
おわん(大 直径 13cm、小 12cm)
コップ (直径 9cm)



鉄板セット(約 10 人用、18 セット)

鉄板
トング 1
菜箸 1
フライ返し 2



BBQ 用網セット(約 10 人用、6 セット)

網
炭受け用網
トング 大 1・小 1
菜箸 1

その他貸出物品

〈無料〉

- ・もちつきセット 4 (うす、きね、せいろう、羽釜、立ちかまど、蒸し布)
- ・はんごう 36 ・やかん 18 ・羽釜 4 ・めん棒 ・缶切り、・長尺竹串など

〈有料〉

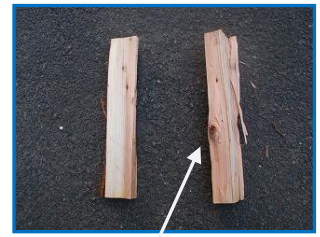
- ・BBQ グリル (大 2・中 2・小 9) ・石釜 3 ・グッチオープン (12 インチ 5)
- ・カセットコンロ 6 (カセットガス別売) ・火おこし器 6・メスティンセット 120 ・燻製器 1
- ・ホットサンドメーカー 3 ・流しそうめん台 (竹製とい) 4 ・焚火台 2

薪割り

- (1) 薪、ナタ、薪割り台、軍手を用意します。
- (2) ナタを持つ手（利き手）には軍手をしないで、逆の手に2枚重ねます。
- (3) 薪にナタの刃の根本を斜めに当て、くっつけたまま持ち上げ薪割り台の上に3～4回くらい打下ろします。
- (4) 薪にナタの刃が食い込んだら、両手でナタを持って薪を割ります。
- (5) ナタは使い終わり次第ケースに入れ、野外炊事セットのカゴに戻します。
- (6) 割り終わった薪をかまどに運び、薪割り台を片付けます。
- (7) 薪割りをした場所をほうきで掃き、きれいにします。

※火を付ける際は、1つのかまどに対して「割り箸程度の細い薪10本」、「3cm角程度の中太の薪15本」程度が必要です。

※節がある薪はとても割りにくく危険なので、割りにくい薪は無理に割らず、そのままの太さで使用します。



(4)



節

火付け（例）

- (1) かまどにカタカナの八の字の様に薪を2本置きます。
 - (2) その上に横に1本薪を置きます。 ※(1)(2)は無くても良い
 - (3) 半分に切った新聞紙に空気を含ませ、てるてる坊主のように軽くまるめたもの2つをかまどの中段に置きます。
 - (4) その薪を土台にして上に細い薪や中くらいの薪をくべていきます。
 - (5) バランス良く薪を置いたら、新聞紙にマッチで火をつけます。
- ※薪は太くなるほど火が付くまでに時間がかかるので、薪を足すタイミングや量をうまく調節してください。

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



飯ごう炊飯

(1) 飯ごうについて

- ①飯ごうで炊けるお米の量は4合までです。
- ②本体のくぼみ（丸印のところにある）は水量線です。（上が4合、下が2合）
- ③中ぶたでは約2合、外ぶたでは約3合のお米が計量できます。

(2) 炊き方

- ①飯ごうの中に計量したお米を入れて研ぎ、適量の水を入れます。
- ②外ぶたをして（中ぶたはしません）飯ごうが包まれるくらいの強火にかけます。
- ③しばらくすると沸騰して、ふたと本体のすきまから水がふきこぼれてきますが、そのまま強火にかけおきます。薪や火ばさみでふたを触り、振動を確認します。
- ④水がふきこぼれなくなったら、また薪でふたを触り、振動が伝わってこなくなったことを確認します。遠火にして5～10分おきます。
- ⑤飯ごうをかまどから降ろし、新聞紙でまわりのススを拭き取り、蒸らします。（飯ごうをひっくり返したり、底を叩く必要はありません）

※複数の飯ごうで炊いた場合は、炊きあがったご飯を同じボールに移し、混ぜておくとムラがなくなります。空になった飯ごうも水につけておくと、洗いやすくなります。

薪で触ってみよう↓



後片付け

(1) 貸出物品の返却

- ①後片付けが終わったものをセンター職員が点検します。
- ②「汚れをよく落としてあるか」「水気を拭き取ってあるか」「数がそろっているか」をポイントに点検します。

※宿泊利用で2日間にまたがって野外炊事を行う場合は、最終日に点検を行いますが、ナタ、包丁は1日ごとに回収し、夜間は倉庫で保管します。

(2) かまど・流しのそうじ

- ①かまどの灰、燃えかすはほうきとちりとりで掃き出し、バケツに張った水の中で消化します。
- ②消火した燃え残りや灰は、灰捨てカゴに捨てます。
（かまどには絶対に水をかけないでください）
- ③テーブルは台拭きで拭き、流しはたわしで洗います。
- ④流し中央のゴミ受けのゴミを片付けます。

(3) ゴミの処理

- ①ゴミは原則として、すべて持ち帰りとなります。
- ②センターに処理を依頼する場合は、ゴミ袋を購入してください。ただし、生ゴミ・燃えるゴミ、プラスチックゴミ、紙・段ボール缶、びん、ペットボトル（ラベルとキャップをはがしてプラスチックゴミにします）に分別します。

※ゴミ袋：（管理棟事務所にて販売）小45L（110円）、大70L（160円）

薪・炭の取り扱いについて

野外炊事では、薪や炭を燃やして調理することが楽しみの一つでもあります。ところが、その取り扱い方を間違えると、火傷や火災など思わぬ大きな事故につながります。野外活動センターでは、安全に野外炊事を楽しんでいただくために、次のように薪や炭を取り扱っていただくようにご協力をお願いしています。

(1) 薪の取り扱い方法

①センターで販売する薪のみご使用ください。

(廃材等を燃料として使用する場合、塗料等の燃焼によるガスの発生、釘等の金属類の埋め込み、材質等による燃焼不良など、安全に燃焼させることができないことがありますので、持ち込みはご遠慮ください。)

②炊事中は、必要以上の火力にならないように、薪をくべる量やタイミングについては十分ご注意ください。また、火にくべる前の薪は、引火しないように火から十分離して置いてください。

③かまどにくべた薪は、できるだけ灰になるまでかまどで燃やしきってください。

④かまどに残った燃え残りや灰は、備え付けのホウキで掃出し、ちり取で取り除きます。注意して移動し、水を張ったバケツに入れて完全に消火してから灰捨てかごに入れてください。

※炭となった燃え残りは、消えたと思っても完全に消えていないことがありますので、しばらくたってからもう一度水をかけてください。

⑤余った薪（火にくべていない薪も含む）は、④と同様に灰捨てかごの中で水をかけてください。

(2) 炭の取り扱い方法

①センターで販売する炭のほか、持ち込みの炭もご利用いただけます。

②炭は、着火する際や炊事中は、必要な分だけ箱（袋）から取出して使用してください。

残りの炭は、引火しないように火元から十分離しておいてください。

③箱（袋）から一度でも取り出した炭は、たとえ短時間であっても未使用の炭と混ぜないようにするほか、絶対に箱に戻さないようにしてください。

④箱から出して使用した炭は、カマド、コンロで燃やしきってください。

⑤燃え残った炭や灰は、備え付けのホウキで掃出し、ちり取で取り除きます。注意して移動し、水を張ったバケツに入れて十分に消火してから灰捨てかごに入れてください。

※炭となった燃えカスは、消えたと思っても芯まで消えていないことがありますので、しばらくたってからもう一度水をかけてください。

⑥余った炭はお持ち帰りください。持ち帰りができない場合は、⑤と同様に灰捨てかごの中で水をかけてください。

※一度使用した炭は発火の危険性がありますので、絶対に廃棄してください。



〈メニュー例〉

※食材の販売をしています。

各セット内容などは、料金表一覧をご覧ください。

◇カレーライス

キャンプの定番メニュー！材料や作り方を覚えてオリジナルカレーを作ってみては？

時間：約 3 時間 30 分（小学生が中心に調理）

販売：ビーフカレーセット

ポークカレーセット

チキンカレーセット

費用：薪 約 1.5 束 / 1 班 10 人分



◇鉄板焼き（焼きそば・バーベキュー）

鉄板でアツアツの焼きそばを作ったり、ジュージューとお肉を焼いて食べよう♪

時間：約 2 時間 30 分（小学生が中心に調理）

販売：焼きそばセット

バーベキューセット

費用：薪 約 1 束 / 1 班 10 人分



◇もちつき

つくたてのお餅は格別！からみ餅にしたり、とん汁に入れるなどお好みの方法で。

時間：2 時間～ 3 時間（もち米の蒸し時間約 40 分）

販売：もち米、砂糖

きな粉、つぶあん、しょう油

とん汁セット

費用：薪 約 2 束 / 1 うす（3 kg）



◇カートンドッグ（ホットドッグ）

キャンプの朝食におすすめ！牛乳パックを使っておいしく手軽に作れます。

時間：約 1 時間 30 分（小学生が中心に調理）

販売：ホットドッグセット

アルミホイル

費用：なし ※牛乳パックは持参してください。



◇石窯料理（ピザ）

レンガ造りの石窯でピザ作り！生地から捏ねて、オリジナルピザを作ろう。

時間：約 3 時間（大人も一緒に調理）

販売：ピザセット

費用：薪 3～5 束

炭 1 箱（3kg） / 5～10 枚分

石釜レンタル



◇その他

ほかにも、ダッチオーブン料理、手打ちうどん作り、お菓子作り、焼きいも、燻製づくり、流しそうめん（夏季のみ）などもできます。