

野外炊事



野外炊事はキャンプの楽しみの一つであると共に、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策定するとよいでしょう。

2. 時 間

説明から片付けまで、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。（野外炊事メニュー例、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）団体に用意するもの

◇クレンザー、食器洗い用洗剤、スポンジ、たわし

◇ごみ袋（分別して処理するために必要な枚数）

※センターで処理を希望される場合は、センターのごみ袋を購入していただきます。

◇ライター（マッチ/チャッカマン）、新聞紙

◇救急用品・感染対策用品（体温計・マスク・手指消毒用アルコール・ビニール手袋・密閉式ビニール袋）

◇食材：センターでも手配可能です。計画表提出時(20日前)にご相談ください。



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、火の安全な取扱い方法について説明をします。（約15分）。

※ご希望により、薪割りや火おこしの指導・飯ごうの使い方説明などを行います。

◇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おかけください。

薪割りの方法

大人だけでなく、安全に注意すれば子どもでも簡単に薪割りをすることができます。小さいお子様の場合は、⑦まで大人の方が行うと良いでしょう。

説明を良く読んで安全に注意して、レッツ・チャレンジ♪

①



薪、ナタ、薪割台、軍手を用意します。

②



節

薪を観察します。節がある薪は硬いので割らずに取っておきます。

※割らずに3本以上残しておくこと！

③



ナタを持つ手

薪を持つ手

薪割りの前に、軍手を付け替えます。持つ手（利き手）の軍手を外し、薪を持つ手（利き手と反対側の手）に軍手を2枚重ねます。

④



ナタの刃の下側（根元）を薪の真ん中に斜めに当てます。当てる際は、振り下ろさず静かに当てます。

⑤



薪を持っている方の手を持ち上げ、食い込むまで薪割り台（真ん中辺り）に3〜4回くらい打ち下ろします。



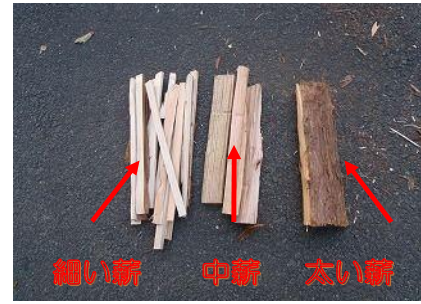
⑥



両手で

薪にナタの刃が食い込んだら両手に持ち替え、引き続き薪を薪割り台に打下ろします。細い薪を割る際は、ナタが薪を持つ手にぶつからないように注意してください。

⑦



細い薪 中薪 太い薪

火を付ける際は、1つのかまどに対し「割り箸(1cm角程度)程度の細い薪を12、3本」程度、「3cm角程度の中太の薪10本」程度用意してください。

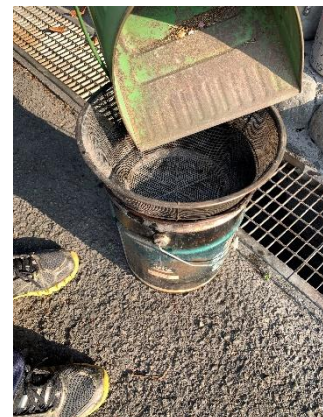
⑧



ナタは使い終わったら、ケースに入れ、センター職員に返却します。割り終わった薪をかまどに運び、薪割り台を片付けます。



⑨



薪割りをした場所は、野外炊事場の掃除用具にあるホウキで掃き出し、ちりとりで取り除き、灰捨て缶に入れます。使った掃除用具を元に戻します。

薪組み&火つけ

火をつけることは、じつはそんなに難しくありません。簡単に火がつく方法をお教えします！

よ〜く読んで、試してみてください！

①



新聞紙2枚、細い薪を12、3本程度
中薪を10本程度、太1薪、マッチ又
はライターを用意します。

※写真は細薪です。

②



広げた新聞紙を半分に切ります。

③



グーにした手に半分に切った新聞紙を
上から被せ巻きつけます。

④



新聞紙から手を抜き、グーにした手に
空気だま入りの【てるてるぼうず】を
2つ作ります。

※空気のだまが出来るように！

⑤



かまどの2段目のロストルに横に1本
薪を置きます。

⑥



④で作った【てるてるぼうず】を横に
置いてある薪の前に2つ置きます。

⑦



その薪を土台にし、上に細い薪や薪割り時に
出た木の破片などを入れます。

⑧



マッチまたはライターで、④で作った
【てるてるぼうず】に火をつけます。

⑨



細い薪から中薪へと火が移っていき火
が育ちます。その際うちわ等であおぐ
と火が消える原因となります。

※写真は火をつける前の横から見た図
です！



●注意点

1. 食材の準備が出来てから、火をつけましょう！火にかけるものがないのに火をつけてしまうと、薪がもったいないよ～。
2. かまどの番（火の番）をする人は、必ず軍手をしてください。
3. 薪は太くなるほど点火までに時間がかかります。薪を足すタイミングや量を上手く調節してください。
薪の入れすぎに注意！入れすぎると、火の高さが大きくなります。
※その際は火ばさみを使い、かまどの中央に火どころがある場合は右・左に燃えている薪を移動し、火の高さを低くしてください。
4. 薪を足す時は火ばさみを使ってください。
当センターのかまどは、下から上に向けて空気が抜けていきますので、空気の通り道をふさがないように、バランス良く薪を置きます。
薪は投げて入れないでください。先に組んでいた薪が崩れると、火力が弱くなります。

飯ごう炊飯

(1) 飯ごうの種類について

- ①くろがね青少年野外活動センターでは、飯ごうの種類が2つあります。
- ②1つは、「兵式（へいしき）」飯ごうというもので、一般的な飯ごうです。
- ③もう1つは、「丸型（まるがた）」飯ごうです。名前の通り、丸い形をしています。

兵式飯ごう



丸型飯ごう



外ふた

中ふた

(2) 飯ごうについて

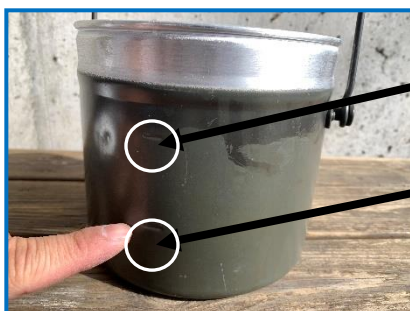
- ①飯ごうで炊けるお米の量は、4合（1人0.8合計算で5人分）です。
- ②兵式飯ごう本体のくぼみは水量の線です。（上が4合で、下が2合です。）
- ③丸型飯ごう本体のくぼみ（丸印のところにある）は水量の線です。（上が4合で、下が2合です。＊写真は、2合の水量線を指しています。4合の水量線は、上の丸印です。）
- ④中ふた（銀色）では約2合、外ふた（黒色）では約3合のお米が計れます。

(3) 炊き方について

- 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外ふたをして（中ふたはしません）飯ごうのまわりに、クレンザーを塗ります。
- ③飯ごうが包まれるくらいの強火にかけます。
- ④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ておきます。薪や火ばさみでふたを触り、振動を確認します。
- ⑤水がふきこぼれなくなったら、また薪でふたを触り、振動が伝わってなくなったことを確認します。その後、遠火にして5～10分おきます。
- ⑥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。（その際は、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。

空になった飯ごうは、すぐ水につけておくと、後薪で触って見よう



4合

2合



後片付け

野外炊事が終わったら、最後は後片付け。

皆様が使う前に、前回使用した方々がきれいに片付けをしてくれた様に、皆様も次に使う方のために、きれいに片付をしましょう。

「きれいな後片付けの連鎖」を目指して！

(1) 貸出物品の返却について

①後片付けが終了したものをセンター職員が点検します。

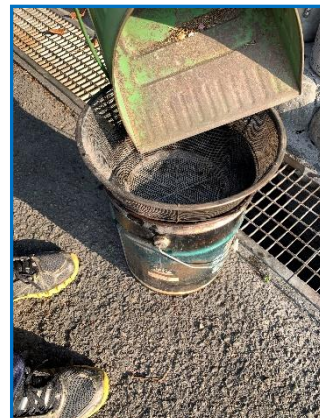
②「汚れをよく落としてあるか」「水気を拭き取ってあるか」「数がそろっているか」をポイントに点検します。一発オクееを目指しましょう。

大人の方が居る場合は、スタッフの点検を受けるより先に大人の方のチェックを受けた方が良いでしょう。

※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。
ナタ・包丁は1日ごとに回収し、夜間は野外炊事倉庫で保管します。

(2) かまど・流しのそうじについて

①かまどに残った燃えカスや灰は、野外炊事場の掃除用具にあるホウキで掃き出し、ちりとりで取り除き、灰捨て缶に入れます。



②灰捨て缶にバケツで水を十分にかけて消火してください。

(かまどには、絶対に水をかけないでください。かまどが割れてしまいます。)

③テーブルは台拭きで拭き、流しはたわしで洗います。

④三角コーナー、排水口のゴミを片付けます。

(3) ゴミの処理について

①ゴミのお持ち帰りにご協力ください。原則として、すべて持ち帰りとなります。

②センターで処理を希望する場合は、当センター指定のゴミ袋（処理費込み）をご購入ください。

※ゴミ袋は、45Lと70Lの2種類。金額については、「料金一覧表」を参照。

③センターでお預かりできるゴミは、分別されたゴミのみです。

【分別方法】

○燃えるゴミ、生ゴミ：指定のゴミ袋をポリバケツに張って集めてください。

○プラゴミ：表面を洗い、それぞれ指定のゴミ袋に分けて集めてください。

○ペットボトル、びん、缶：中身を洗い、それぞれ指定のゴミ袋に分けて集めてください。ラベル・キャップは剥がして、プラゴミの袋へ入れてください。

○段ボール：まとめてセンター受付までお持ちください。有料でお預かりします。

薪・炭の取扱いについて

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。その取扱い方を一歩間違えると、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扱っていただきますよう、ご協力をお願いしています。

(1) 薪の取扱い方法

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カスや灰は、野外炊事場の掃除用具にあるホウキで掃き出し、ちりとりで取り除きます。注意して移動し、灰捨て缶に入れてから、バケツで水を十分にかけて消火してください。

※炭となった燃えカスは、芯まで消えるのに時間がかかりますので、暫くたってから、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)はお持ち帰りいただくか、④と同様に灰捨て缶に入れ水をかけるか、お持ち帰りください。

(2) 炭の取扱い方法

①センターで販売する炭の他に、持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)から取り出して使用し、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し、絶対に箱には戻さないでください。

④箱から出して使用した炭は、かまどやコンロで燃やし切ってください。

⑤燃え残った炭や灰はほうきとちりとりで掃き出し、灰捨て缶に入れてから、バケツで水を十分にかけて消火してください。

※炭となった燃えカスは、芯まで消えるのに時間がかかりますので、暫くたってから、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。お持ち帰りができない場合は⑤と同様に灰捨て缶に入れ、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。忘れずに廃棄してください。

かまど



灰捨て缶

