2026年度版

野外炊事

野外炊事は一味違う！

三ツ沢公園青少年野外活動センター　キャラクター
作成：横浜デジタルアーツ専門学校

薪割り「けがをしないよう慎重に」

鉄板料理も楽しいよ！

飯ごう炊飯とカレー作り

**みんなで楽しい
野外炊事！
体験してみよう！！**

BBQ の醍醐味

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。（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

※クレンザーは煤を落としやすくするために、鍋底や側面に塗るためのものです。

◇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／チャッカマン）・新聞紙など

◇食材（センターでも手配可能です。打合せ時にご相談ください）

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、使い方や片付け方、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（約5分）・薪割り（約10分）・火おこし（約5分）などの説明を行います。

◇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お気軽にお声をおかけください。

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下さい

野外炊事セット(約 10 人用　16 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、コッフェル（鍋）大・中・小、
ボウル、ザル、皮むき２、飯ごう２、やかん、ナタ

野外用食器（10 名用　16 セット）

平皿１０
おわん（中）１０、おわん（大）１０
コップ１０

鉄板セット(16 セット)

鉄板
トング
菜箸
フライ返し２

BBQ 用網セット(約 10 名程度　6 セット)

網
炭受け用網
トング
菜箸

その他貸出物品

もちつきセット（うす、きね、せいろ、羽釜、立ちかまど、蒸し布、トレイ）、石釜、ダッチオーブン、おろし金、めん棒、缶切り　など
※詳しくは職員まで

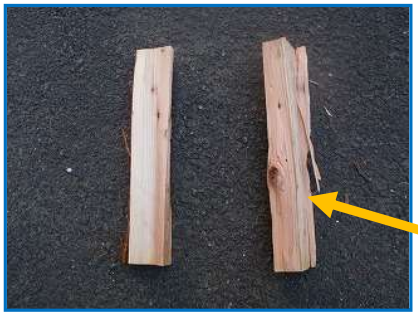
薪割り

（１）薪、ナタ、薪割り台、軍手を用意します。
（２）なたを持つ手（利き手）は素手のままで、反対の手に軍手を２枚重ねてつけます。
（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回くらい打ち下ろします。
（４）薪に刃が食い込んだら、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、安全な場所に保管します。
（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１５本」、「３㎝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。

(2)

(3)

(4)



節

火付け（例）

（１）かまどに太い薪を横に１本薪を置きます。
（２）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。
（３）その薪を土台にして上に細く割った薪を乗せていきます。
（４）薪を置き終えたら、新聞紙に火をつけます。
※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)

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。

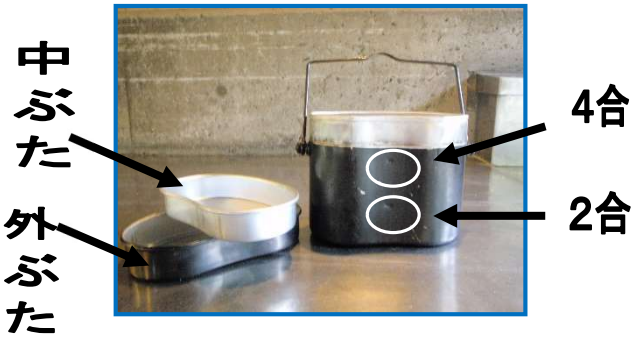
②外ぶたをして（中ぶたはしません）飯ごうが包まれるくらいの強火にかけます。

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。

④水がふきこぼれなくなったら、薪でふたを触り、振動が伝わってこなくなったらふたを開けて確認します。

⑤炊けたら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。（10 分ぐらい、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。



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。ただし、ナタと包丁は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かまどの灰や燃えかすは、ほうきとちりとりで掃き出し、灰捨てカゴに入れます。

②灰捨てカゴに水をかけて火を完全に消します。

（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。

※ゴミ袋の料金は料金表をご確認ください。

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、備え付けのホウキとちりとりで取り除きます。灰捨てカゴに入れたあと、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。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と同様に灰捨てカゴの中で水をかけてください。

（２）炭の取り扱い方法

①炭はセンターで販売するもののほか、お持ち込みのものも使用可能です。

②炭を使う際は、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、備え付けのホウキとちりとりで取り除きます。灰捨てカゴに入れたあと、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、消えたと思っても芯まで消えていないことがあります。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と同様に灰捨てカゴ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。

かまどと掃除道

灰捨てカゴ

〈野外炊事メニュー例〉

※食材の販売をしています。各セット内容などは、職員にお問い合わせください。（時間は目安です）
販売価格については、料金表をご確認ください。

◇カレーライス◇

キャンプの、ＴＨＥ・定番メニュー！
時間：約３時間（小学生を中心に調理）
販売：ビーフカレー、ポークカレー、チキンカレーの
　　注文を受けています。
薪 1~1.5 束程度を使用／炊事用大鍋 10 人分

◇鉄板焼き（焼きそば・ＢＢＱ）◇

鉄板を使って焼きそばを作ったり、ＢＢＱを楽しみましょう

時間：約３時間（小学生を中心に調理）
販売：焼きそばセット、肉セット
　　野菜セットの注文を受けています。
薪１束を使用、焼く量によって薪の量は変わります。

◇もちつき◇

つきたてのお餅は格別！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：約３時間（もち米の蒸し時間約 40 分）
販売：もち米@／１ｋｇ、砂糖／１ｋｇ
　　きな粉 100g／約 20 人分、
　　つぶあん 500g@／約 20 人分
　　しょう油／１㍑、とん汁セット他
薪２束程度使用／１うすに対し 2kg～3kg
せいろ蒸し時間が長引けば薪の使用数は増えます。

◇カートンドッグ（ホットドック）◇

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時間分（小学生が中心に調理）
販売：ホットドッグセット　／１人分
　　アルミホイル　　／１本
薪等の使用はなし　※１㍑の牛乳パックをご持参ください。

◇石窯料理（ＰＩＡＺＺＡ）◇

レンガ造りの石窯で、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　／１枚（１人分）
薪３束程度使用、石窯を高温に温め（約１時間）、
トッピングしたピザを焼きます。（5 分～10 分）

◇その他◇

他には、ダッチオーブン料理、手打ちうどん、お菓子作り、焼きいも、燻製づくり、流しそうめんなどもできます。スタッフにご相談ください。