

野外炊飯（カレーライス）

国立大隅青少年自然の家

☆活動の概要

野外炊飯は、野外で薪を使って調理する活動です。協力して火おこしをしたり、みんなで自然の中で楽しく食事をしたりするなど非日常の体験を共有することで、必然的に共同作業や対話が生み出されることが期待されます。また、一人一人が積極的に調理に関わることで主体的な学びにつながります。

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) 自然の中で炊飯することの楽しさを味わいながら仲間との親睦を図る。
- (2) 学校の教育活動（家庭科等）と関連付けて活動することができる。



☆場所

- (1) 本館野外炊飯場 80名収容（8名の班×10班程度）
- (2) ふれ合い炊飯場 32名収容（8名の班×4班程度）
- (3) キャンプ場A炊飯棟 80名収容（8名の班×10班程度）
キャンプ場B炊飯棟 80名収容（8名の班×10班程度）

※ 炊飯場の割り振りは、当日の利用状況に応じて、自然の家で調整します。

☆準備物

- (1) 参加者 軍手・運動靴 ※長袖・長ズボンが望ましい。（化学繊維製の衣類は要注意）
- (2) 引率者 マッチやライター・洗剤（無リン系）・たわし等・ふきん・キッチンペーパー・時計・救急用品・薪（レストランで購入可）
- (3) 貸し出すもの 野外炊飯用食器セット（1セット8人用）・なた

☆指導上の留意点

- (1) 準備・食事・後片付けの時間（3時間程度）を考え、余裕のある活動時間を設定しましょう。
- (2) 事前に役割分担をしておきましょう。（薪係、食器係、食材係 等）
- (3) なたで指を切る事故や、やけどが心配される活動です。引率者は安全指導を実施し、なたを使用する際は、使用方法を事前に指導し、できるだけ立ち会いましょう。特に、なたを地面に置いたままにしないよう気をつけましょう。また、濡れた軍手で熱い羽釜や鍋を持つとやけどをします。必ず乾いた軍手を（重ねて）使いましょう
- (4) 引率者全員がねらいとそれに応じた運営をできるように打合せをしっかりとっておきましょう。
- (5) 食材の持込は、原則お断りしています。（食中毒発生時の原因追及のため）
食材を持ち込む場合は、全ての調理器具を貸し出すことはできません。ただし、一部貸出可能な食器類（火をとおして使用するもの：鍋、羽釜）がありますので職員にご相談ください。また、食材について特別な注文（分量や内容）がある場合は、レストランに直接ご相談ください。
- (6) 活動日1週間前を過ぎると食数の変更はできません。食数変更についての詳細は「利用案内」をご覧ください。
- (7) 活動は荒天時においても、原則、実施していただきます。（食材が既に届いているため）
各炊飯棟は屋根付きですので、雨が降っても対応可能です。しかし、どうしても実施できない場合（台風等）、その材料でレストランに調理を依頼することができます。（手数料が別途必要）
なお、レストラン利用の団体がある場合は、食事時間の調整をさせていただきます。
- (8) 薪集めをする際は、ケガのないように気をつけましょう。炊飯場周辺のムカデ、スズメバチ、ヘビ等に十分注意しましょう。
- (9) 次に使う団体のために、灰の処理や食器類の洗浄を確実に行いましょう。
- (10) ブロックに水をかけると割れてしまうので注意しましょう。
- (11) ごみは分別して（生ゴミ・燃えるゴミ・燃やせないゴミ）捨てましょう。本館レストラン下のゴミステーションをご利用ください。
- (12) 活動終了後は、事務室へ無線連絡をし、片づけのチェックを受けてください。

☆展開例

(1) ねらい 野外で炊飯することの楽しさを味わいながら仲間と親睦を図る。

(2) グループ構成 1班8人（人数の増減可）

(3) 展開

- 食材の受け渡し ① 引率者等はレストランにて食材を受け取り，数量等を確認する。
② 食材を持って野外炊飯場へ移動する。

- 説明 ① 自然の家職員から食事の作り方や調理器具の使い方，安全上の注意点について説明があるので，話を聞きやすい隊形にて待機する。
② 引率者は調理器具の貸出補助を行い，説明に従って数量を確認する。
③ 使用する調理器具を水洗いする。

- かまどづくり ① 耐火ブロックを使い，作業効率などを考えてかまどをつくる。
※ 羽釜や鍋のぐらつきがないか必ず確認する。

- 薪割り ② 周囲の安全を確かめ，なたを安全に使用して焚き付け用の薪を割る。
③ なたの保管場所に注意する。薪割り以外には使用させない。

- 下ごしらえ ① 衛生面に気をつけながらメニューに応じて調理する。
※ ゴミ処理をしながら進めるとよい。
② 包丁の利用や保管に注意する。（ボールに入れる等）

- 火おこし ① 調理の進み具合を見ながら火おこしの準備を進める。
② ご飯とカレーの進み具合を調整しながら，火にかける。
※ やけどに気を付ける。

- 食事 ① 調理の進み具合を見ながら食器やテーブルの準備をする。
② できあがったグループから食べ始める。

- 後片付け ① 調理器具をていねいに洗浄し，キッチンペーパー等で水分を拭き取る。
② 数量を確かめて食器かごに入れる。
③ 水場のゴミを取り除き清掃する。
④ ブロックが十分に冷えたことを確認してから簡易かまどを元に戻す。
燃えかすや灰は近くの灰捨て場に捨てる。（薪小屋に戻さない）
⑤ ゴミは分別して捨てる。
⑥ 無線機で事務室へ終了の連絡をし，点検を受ける。
⑦ 羽釜や鍋，食器かご等を食器庫の所定の場所に格納する。
⑧ 持ち物がいないか確認する。

(4) ふり返り・まとめ

- ① 参加者に「日常生活で協力が必要な場面とその取り組み方」「グループ活動のあり方」など，ねらいに応じたテーマに基づき，活動の感想等を発表させる。
② 参加者の発表を受け，今回の「気づき」を学校生活や日常生活に活かすこと等を中心に，活動のまとめをする。



【資料】 野外炊飯を安全に楽しく行うためのポイント

① やけどの予防

- ア) 軍手を着用する。
 - イ) 炊飯場内を走らない。
 - ウ) 熱いものをつかむときは、軍手やタオルを使う。
- ※ 濡れた軍手は使用しない。

② けがの予防

- ア) 包丁を持ったまま移動しない。
- イ) 包丁は前へ押し出すように切る。
- ウ) 猫の手
- エ) なたの使い方には十分気を付ける。



＜なたの使い方の基本＞



なたを持たない手に軍手を2枚つける。なたを持つ手は素手です。なたの柄に近い方をマキの上の面に斜めにあてます。



そのまま、マキとなたを持ち上げ3回ぐらい、トントンと地面にうちつけ、刃をめり込ませます。少し刃がめり込んだら、両手で持って割り切ります。



小さな子どもの場合は、別のまきで頭をたたいてめり込ませる方法が安全です。
3回ぐらいのトントンで最も事故が起きます。
なたを使い終わったら安全な所に保管するよう指導して下さい。

③ 食中毒の予防

- ア) 調理の前に手を石鹼で洗う。
- ア) 包丁、まな板はアルコールスプレーで滅菌する。
- イ) 肉類を切ったまな板は、必ず洗ってから使う。あるいは、野菜を先に切ってから肉を切る。

＜火のおこし方＞

火は「つけるもの」ではなく「育てるもの」という考え方で、小さな火 から徐々に大きな火にしていく。
(いきなり太い薪に火はつかない)



- ①かまどの真ん中に丸めた新聞紙やよく乾いた落ち葉や木の皮を置いて、その上に割り箸ぐらいの細い枝を立てかけるように組んで、新聞紙に火をつける。そうっと息を吹きかけて細い枝に火がつくようにする。
- ②細い枝にしっかり火がついたら、それよりも太い（ほうきの柄ぐらいまで）を上に入れて、火を大きくしていく。たくさん空気が入るようにすき間をあけて組むことが大切。
- ③火が大きくなったら、さらに上に太い薪を立てかけて、うちわ等でおおぎながら、持続力のある力のある火にする。火を大きくしたい時は薪を足し、小さくしたい時は薪を数本横にどけるか、薪を寝かせるようにするとよい

＜失敗しない焚き付けの裏ワザ＞・・・牛乳パックを使った焚き付け



- ①牛乳パックの下3分の1のところを切り取る。
- ②下の部分の四隅に切れ込みを入れる。
- ③切れ込みを内側に押しこみ、空気穴を4箇所つくる
- ④上の部分を縦半分になり切り離す。



- ⑤ 1 cm ぐらいの幅で、短冊状に切る。
- ⑥切った短冊はVの字のまま牛乳パックの下の部分に詰める。
- ⑦空気を通すために、すき間が開くように詰める。
1本だけ残しておく
- ⑧残した1本に火をつけ、隅の穴に入れて点火する。