

野外炊飯について

約束

- ・みんなで協力する。
- ・すすんで仕事をする。

持ち物

- 軍手 (火の番をするときなど)
- 水とう (自分のお茶)
- タオル (汗をふく、手をふく)
- (雨具)

1/26

1

資料をよく見て

レシピ マニュアル

2/26

2

アレルギー対応食は 事務室へ

引率の方が取りに来てください

3/26

3

役割分担

- 飯ごう・かまど係 (2~3人)
 - ・ご飯をたく、かまどを管理
 - ・飯ごうの片付け、かまどの片付け
 - ・班の場所の整理整頓など
- 食材・食器係 (3~7人)
 - ・食材の用意、調理
 - ・食器の管理
 - ・食器類の片付けなど

4/26

4

野外炊飯場に行く前に (準備)

- 飯ごう・かまど係
 - まきを取る (野外炊飯場前)
- 食材・食器係
 - 食材を取りに行く 2回する時もあり (食堂)

5/26

5

野外炊飯場に着いたら (準備)

- 班の番号確認
調理台、テーブル、かまどを確認
- 取ってきたまきをかまどの前に置く

6/26

6

飯ごう・かまど係

1 お米を洗って、飯ごうの準備をする

飯ごう1つで 5人分まで炊けるよ

6人以上なら 飯ごうを2つ使おう

7/26

7

飯ごうの水のはかり方

どちらかの方法でやってみよう!

はかりかた①
お米1人分 (0.7合) につき 140mLの水を入れる

はかりかた②
飯ごうの中のお米をおさえ 手の甲が全部つかるまで 水を入れる

8/26

8

2 貸し出し道具を取りに行く

なべしき
・飯ごう用 (小)
・なべ用 (大)

梨ぶくろ

マッチ

火ばさみ

9/26

9

3 火をつける

① 太い木の間に梨ぶくろを置く。

梨ぶくろはたきつけの時だけ。 野外の葉っぱや枝は燃やさない。

10/26

10

ポイント

梨ぶくろはこれぐらい!

梨ぶくろは燃えやすいように 空気を入れて、くしゃくしゃ

ゴム付軍手は裏返して

11/26

11

3 火をつける

② 細い木からのせていく。(5~6本程度)

ここで火をつける

12/26

12

3 火をつける

○マッチのつけ方



火は上に向かって
燃えるよ!

火がついたら
マッチを返そう!

○火がついてからの持ち方



13/26

13

3 火をつける

③ 細い木から少しずつつくべていく。



灰がまいあがるので
うちわなどであおがないでください。

14/26

14

4 炊き具合

○棒でふたを押さえて、

グツグツいわなくなったら炊きあがり。

○火からおろして蒸らす。(10分～15分程度)



15/26

15

5 ごはんが炊けたら

○飯ごうを運ぶときは 薪の棒を使う。

(直接持たない。革手袋か
軍手は2枚重ねて)



○テーブルを汚さないために なべしきを使う。



こんな感じに
炊き上がるよ



16/26

16

5 ごはんが炊けたら

○なべを運ぶときも薪の棒を使う。 (直接持たない。革手袋か軍手で)



なべとおります
飯ごとおります

まわりの人に
大声で伝えよう

17/26

17

食材・食器係

1 自分の班のコンテナを 運ぶ



2 チェック表でコンテナの 中身を確認



3 使う食器・なべを洗う

ほこりなどを落としてから
調理を始めよう。

18/26

18

4 調理する

○バイндターの作り方を よく見て作ろう。



○調理が終わったら、消毒をするので 洗い終わったまな板、包丁を指導員に 渡す。



包丁はケースに入れて
持ってこよう!



19/26

19

片付け

○最後は(できるだけ)燃やしきる ・余ったまきは、燃やさずに返す



○片付けはマニュアルを見て



○ごみはごみ箱へ ・なまゴミは袋から出して 袋は燃えるゴミ箱へ



20/26

20