

# 野外炊飯



横断歩道があります。

調理場所は、キャンプ場の野外炊飯場です。

# 1 調理器具

①各班に一個、調理器具の入った**コ**ンテナを貸し出します。**管理倉庫**に取りに行き、担当の先生から受け取ってください。**食材は、活動センター1階**にあります。

②調理器具は、アルコール消毒をしているので使用する前に**水洗い**をします。

キャンプ場テント割図

テント No.



薪は、  
管理棟裏



食材は、  
活動センター

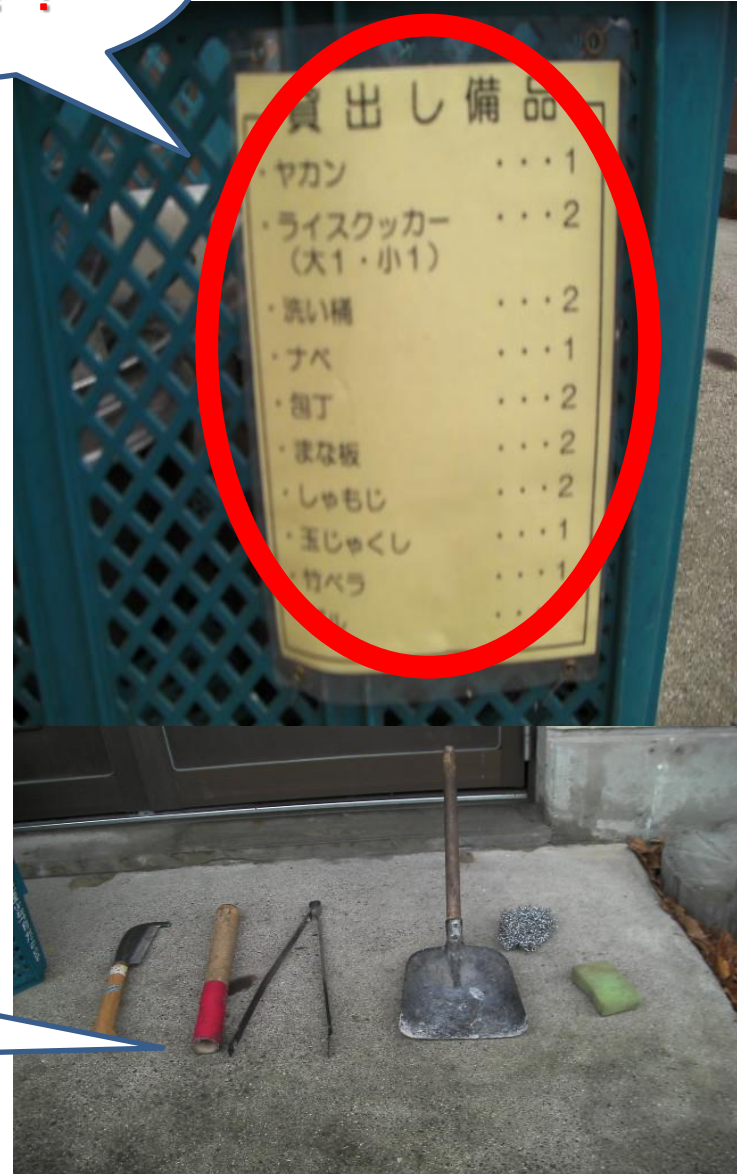


# 2 配布物

薪は、  
管理棟裏



中の道具を確認  
後、**水洗い！！**




その他、調理に必要な道具は管  
理棟にあります。各団体の指導  
者から受け取ってください。

# 3 薪とたき付け




薪、たき付けについて

- ① 薪は1班に一束
- ② 薄い薪を3本選びたき付け用に、なたをつかって小さく割る。なたを持つ方の手は、素手で、薪を持つ方には、軍手二重にする。
- ③ 割り方は、薪を左手に持ち、なたを薪の上部にあてます。そのままアスファルトやコンクリートの固い地面に打ち付ける。



なたは、  
管理棟で  
配布



たきつけ用の  
薪です。  
(割り箸位)

固い地面で！

# 薪割りの注意点

薪を、なたで裂くのは**3本だけ**です。薄いまきを選んでください！  
焚付けようのまきが**燃えたら**、**段々大きな薪**を入れていきます。



たき付け用

火が安定したら大きな木を

# たき付けの注意点



金網を、かまどの下に  
設置してください。



カリーの準備ができた  
ら、この新聞紙に火を  
つけます。

# 4 かまどの作り方

薪、たき付けについて

- ① 一カ所のかまどで、ご飯とカレーそしてお茶を作ります。かまどの中に金網を入れその下に新聞紙を軽く丸めます、さらにその上にたき付けようの薪を置きます。お米の準備、カレーの準備が出来たらかまどに火をつける。
- ② たき付け用のまきに火が燃え移ったら、少し大きな薪を火の中に3～4本入れる。
- ③ 火の勢いが安定したらライスクッカーとカレー鍋を火にかける。



やけどに注意！！

# 5 ご飯の炊き方

- ①最初にザルの中にお米を入れ、洗いおけに水を半分ぐらい入れる。
- ②お米の入ったザルを洗いおけの中に入れて、お米を洗う。
- ③お米が洗い終わったらライスクッカーに洗ったお米を入れます。
- ④次に水を入れます。水の量は、0.5合分多めに水を入れます。  
お米の料は、一人あたり0.8合入っていますのでみんなですっかり計算して水の料を決める。
- ⑤水を入れて20～30分ぐらいお米に水を吸わせる。



大きいライスクッカーは  
5合炊き、  
小さいライスクッカーは  
3号炊きです。



# ご飯のワンポイント

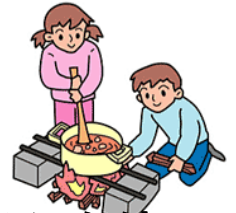
目盛りを見て、  
水を**0.5合分**を  
多く入れてください！



- ⑥火力が強くなったらなべを火に掛けます。
- ⑦火に掛けてから**15分～20分**ぐらいするとなべふたの間から**あぶく**が出始めます。さらに**5分**たつと**水蒸気**が沢山出ます。
- ⑧**水蒸気**の量が少なくなったらなべを火から少し遠ざけてお米をむらします。**10～15分**程度むらしたら出来上がりです。

# 6 カレーの作り方

- ① にんじん、ジャガイモ、タマネギは皮をむきます。厚さは、**5ミリ程度**に切ります。厚く切ると野菜が煮えないので注意してください。
- ② 下準備が出来たらかまどに火を、おこしてください。
- ③ 火が大きくなったら、ライスクッカーとカレー鍋を火に掛けます。
- ④ **カレー鍋が熱くなったら**、オイルをしき**お肉を鍋に入れて炒める**。竹べらを使って炒めてください。**肉の色が変わったら野菜をなべに入れ炒めます**。
- ⑤ 炒め終わったら鍋に**水を入れ蓋をします**。入れる水の量は、**野菜に水がかぶる程度です。多量の水を入れしないでください**。
- ⑥ あくがでるので、たまにあくをすくいとってください。
- ⑦ **にんじん、ジャガイモに火が通って柔らかくなったら**、なべを火から下ろして**カレールーを入れ**、おたまでカレールーのかたまりがなくなるまでかき混ぜる。
- ⑧ かまどの火を小さく**弱火**にしてなべをかけ焦げないように**おたまでかき混ぜたら**できあがりです。



小さく、薄く切ること！



カレールーは、最後に入れてください！！



# カレー作りワンポイント

カレールーを入れる前に、少しなべの中の水分を取り出しておく！  
カレーが、濃いと感じたら取り出した水分を元に戻す..



# 7 片付け

- ①使用した調理器具は、キレイに洗う。特にナベは、ススで汚れているのでカナタワシを使いキレイに磨きますが、ライスクッカーの内側はスポンジで磨いてください。皿や鍋についたカレーは新聞紙などで拭き取って青いバケツの中に入れます。
- ②調理器具を洗い終わったら**職員のチェック**を受けて、キャンプ倉庫にコンテナを返却する。



ライスクッカーの内側は、  
スポンジで磨いてください！

③ 燃え残った薪や炭は、灰になるまで燃やしてください。燃やしきれなかった炭は、**一輪車**に積んで水をかけてグラウンド入り口にある**灰捨て場**に運んで捨ててください。**一輪車は、活動センター横**にあります。

④ **野菜の切れ端や皮、ご飯、カレーの残り**は、炊飯場にある**青いポリバケツ**の中に入れひとまとめにします。

⑤ **かまどは、ほうきとちり取り**を使って掃除します。

