

【2020年4月5日 更新】



野外炊飯 指導者マニュアル [カレー編]



 国立夜須高原青少年自然の家

＝活動の概要＝

- 仲間と協力して食事の全行程にかかわることを通して、食事の大切さに気づき、感謝の気持ちを持つ。
- 包丁の使い方、野菜の切り方、ナタの使い方などといった生活技術の修得と安全意識の向上に努める姿勢を養う。

＝めあての例＝

- 包丁やナタなどの道具や、火などを使えるようになる。
- 責任を持って自分の役割をはたそう。
- 自分たちの食事を自分たちで作って食べることの意義を考えよう。
- 決められた時間の中で、計画性をもって野外炊飯に取り組もう。

＝ふりかえりのポイント＝

- 係の役割を責任を持って取り組むことができたか。
- 安全に留意して活動することができたか。
- みんなで力を合わせて、作る楽しみを味わえたか。
- 普段食事を準備してくれている人の気持ちに気付くことができたか。

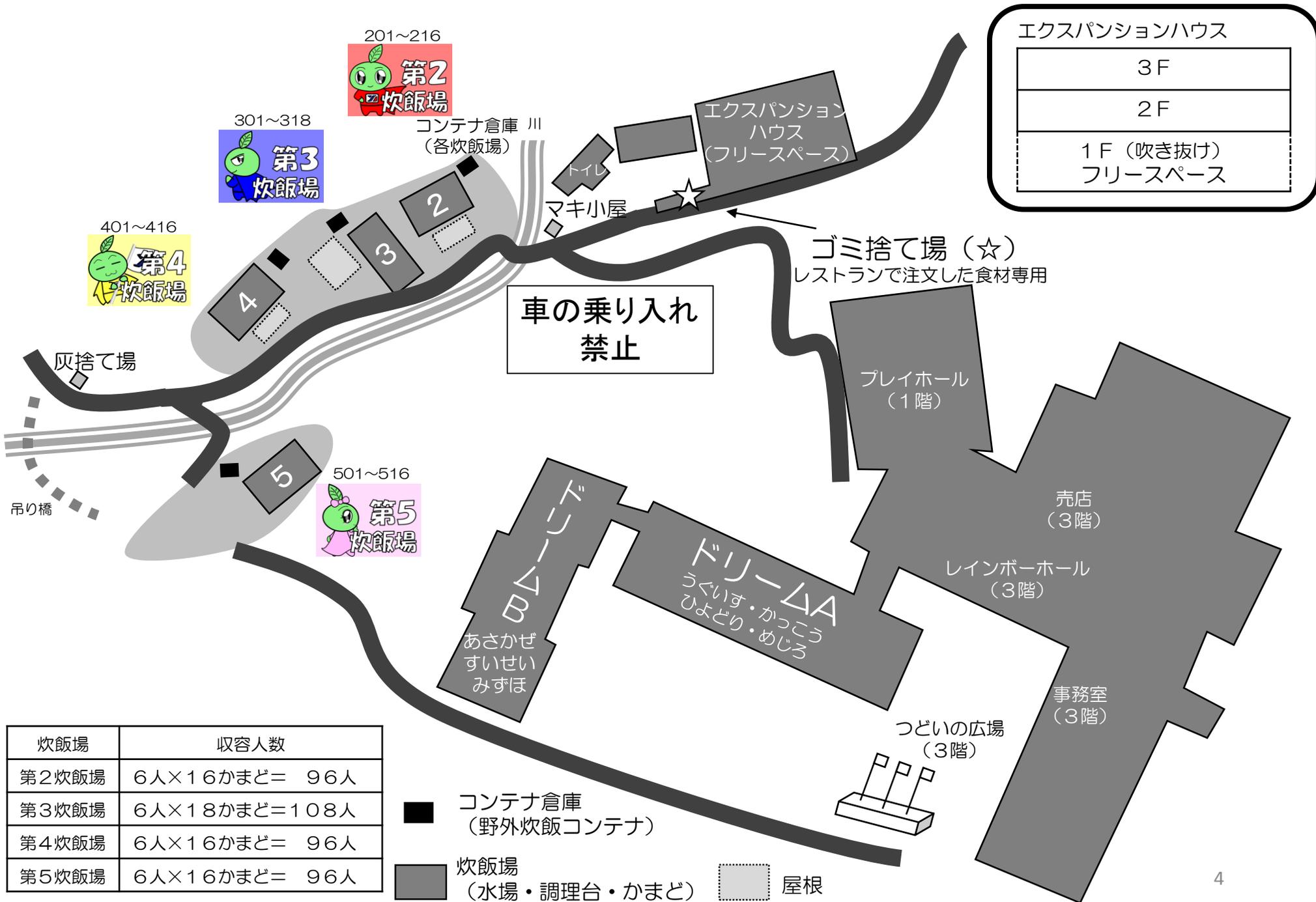


団体でご準備いただくもの(例)		チェック欄
軍手	滑り止めが無いもの。	
マッチ	ライター等でも可。	
新聞紙	牛乳パックでも可。	
割りばし	ナタを使用しない場合の焚き付けとして使います。	
うちわ	必要に応じてご準備ください。	
クレンザー	粉タイプ、液体タイプどちらでも可。鍋の外側のすすを落とすため(洗剤ではすすは完全に落ちません。)	
食器用洗剤	鍋の内側や食器の汚れを落とすため。	
ふきん	食器用・台ふき用をそれぞれご準備ください。	
皮むき器	必要に応じてご準備ください。	
ゴミ袋	※食材持ち込みの場合のみ	
生ゴミネット	片付けの際、便利です。必要に応じてご準備ください。	
救急セット	必ずご準備ください。	

※金たわしは使用禁止です。

自然の家で貸し出しが可能なもの	
コンテナセット	ざる(1)、ボール(1)、水切り(1)、ライスクッカー(1)、おおなべ(1) おたま(1)しゃもじ(1)、カッティングシート(2)、スプーン(6)、小皿(6)、大皿(6) おわん(6)、カップ(6)
5つ道具セット	包丁(2)、ハンドソープ(1)、たわし(1)、スポンジ(3)、スコッチクロス(3)アルコールスプレー(1)
ナタ	自然の家の職員立会いの元で使用(各かまど1本)
火ばさみ	(各かまど1本)
清掃用具	ほうき、スコップ、一輪車 ※第3炊飯場のほうき・スコップは、第2炊飯場にあります。

売店で購入が可能なもの	
薪	1束(6人用)390円
クレンザー	1本240円
ゴミ袋	小100円、大200円 筑前町指定(燃えるゴミ) ※レストラン食材場合は、食材が入っている袋に入れて捨てることができます。



エクспанションハウス	
3F	
2F	
1F (吹き抜け)	フリースペース

車の乗り入れ
禁止

炊飯場	収容人数
第2炊飯場	6人×16かまど= 96人
第3炊飯場	6人×18かまど=108人
第4炊飯場	6人×16かまど= 96人
第5炊飯場	6人×16かまど= 96人

- コンテナ倉庫 (野外炊飯コンテナ)
- 炊飯場 (水場・調理台・かまど)
- 屋根

団体指導者の配置について

役割名	必要人員	名前	やること
責任者 (野外炊飯担当者)	1名		事前に事務室にて打ち合わせを行ってください。
食材係	1名		指定された場所で売店職員より食材を受け取ります。 その後、各班へ食材を分配します。
かまど係	各炊飯場1名	(2) (3) (4) (5)	薪の受け取りの立会いを行います。 その後、各炊飯場にて薪割りの指導をお願いします。 (薪割りの説明は自然の家職員が行います。)
食器係	各炊飯場1名	(2) (3) (4) (5)	各コンテナ倉庫から「コンテナセット」「5つ道具セット」を 各班へ渡します。 その後、各炊飯場で調理指導をお願いします。

食材一覧

ビーフカレーセット	3,030円	米(900g), カレールー(1箱), たまねぎ(2個), にんじん(1本), ジャガイモ(3個), 牛肉(400g), 福神漬(1袋), フルーツ(1個)
ディナーカレーセット	3,930円	米(900g), カレールー(1箱), たまねぎ(2個), にんじん(1本), ジャガイモ(3個), 牛肉(600g), 福神漬(1袋), フルーツ(1個), <u>ジュース(1リットル)</u> , <u>パイナップル(1個)</u>

お茶パック(1パック) 30円で購入できます。

事前説明

準備

調理

片付け

点検

事前打ち合わせ

説明場所・説明時間・貸し出し物品・説明などの確認を行います。

打ち合わせのタイミングは、下記を参考に事務室までお越しください。

1日目：入所事務と同時

2日目以降：前日の空いている時（～17：00）



説明（自然の家職員）

下記の内容で説明を行います。（20分程度）

①準備

②調理（任意）

③片付け

④諸注意

マニユアルpp.07～12をご確認ください。

野外炊飯のめあて等ありましたら、事前打ち合わせの際にお伝えください。

事前説明

準備

調理

片付け

点検

かまど係	<p>☆自然の家職員が説明を行います。必ず団体指導者の立会いをお願いします。</p> <p>①薪の受け取り（自然の家職員同行） ②薪割りの説明 ③薪割り ④薪を組む（新聞紙・牛乳パック等） ⑤火をつける（ご飯を炊き始める準備ができたタイミング）</p>
食材係	<p>☆レストラン職員が説明を行います。団体指導者の立会いをお願いします。</p> <p>①指定された場所へ食材を取りに行く。 ②食材がそろっているか確認（下記参照） ③食材を洗う。 ④食材を切る（包丁を使用）→食器係と協力して調理 ※肉は手でほぐす。（包丁・まな板を使用しない。）</p>
食器係	<p>☆団体指導者にて誘導をお願いします。（事前説明あり）</p> <p>①指定された場所から調理用具セットを受け取る。 ②調理用具セットがそろっているか確認 ③調理用具を洗い、アルコールスプレーをする。 ※当施設では、クレンザーコーティング（調理前の鍋へのクレンザー塗り）は禁止しております。 →食材係と協力して調理</p>

事前説明

準備

調理

片付け

点検

※ごはんを炊く準備（お米の準備）を最初に行い、炊き始めます。

【ごはん（白米）】無洗米のため、研ぐ必要はありません。

- ①米の表面に中指をまっすぐ立てて、第二関節まで水を入れる。
- ②ふたをして火にかける。
- ③ふたの周りから白い泡が出てくる。
- ④泡が出なくなったら中身を確認。
- ⑤水気が無くなっていれば、火からおろし、蒸す。

【カレー】☆煮込みカレーです。炒めません。☆

- ①野菜はなるべく小さく切る。
肉はよく洗った手でちぎりながら鍋に入れる。（包丁・まな板を使用しない。）
- ②水を入れる。（野菜が浸る程度）
- ③火にかける。
- ④具材に火が通り、柔らかくなっていたらルーをいれる。（にんじんで確かめると良い）
※カレーのルーを事前に刻んでおくと、溶けやすくなる。
- ⑥ひと煮立したら完成。

【フルーツ】リンゴ（ディナーカレーセット：リンゴ+パイナップル）

リンゴは、「フルーツとして食べる」もしくは「カレーに入れて食べる」どちらでも問題無いです。
フルーツを切る際は、食中毒対策の為、「最初に切る」または「包丁とカッティングシートを再度洗浄・アルコール」をした上で調理をお願いします。

事前説明

準備

調理

片付け

点検

1、調理用具

洗剤やクレンザーを使用し、貸し出し物品を洗う。（洗い方に関しては、p 1 1 を参照）

2、かまど

完全に火が消えた状態で片づけを行う。灰は、灰捨て場に一輪車で運び、消火する。

※絶対にかまどへ直接水をかけないでください。

3、洗い場

排水口ゴミ受けの中をゴミ袋へ入れる。洗剤やクレンザーをしっかりと洗い流す。
生ごみネット等があると便利です。

4、ゴミ

食材の入ったビニール袋に班ごとにまとめてゴミ捨て場へ持っていく。
（念のため、最後の点検まで1袋残しておくことをおススメします。）

事前説明

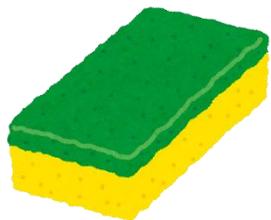
準備

調理

片付け

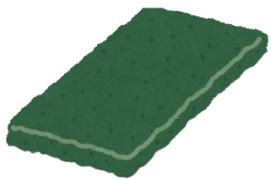
点検

スポンジの使い分けについて



スポンジ

食器やスプーン・鍋の内側を洗うために使います。
水分を含ませ、洗剤を泡立たせて使用してください。



スコッチクロス（スス落とし専用）

鍋の外側を洗うために使います。
水気を切ったクロスにクレンザーを付けて磨いてください。



亀の子たわし

洗い場の汚れを取るために使います。
これで鍋や食器は洗いません。

事前説明

準備

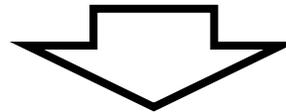
調理

片付け

点検

団体引率者での事前確認

- 食器・鍋・お皿など数が、揃っているか
- 鍋のすすが、完全に落ちているか
- 鍋の内側に、カレーやご飯が残っていないか
- 排水口ゴミ受けに、ゴミが残っていないか
- かまどが、掃除されているか
- 炊飯場の周りに、ゴミが落ちていないか
- テーブルなどの備品が、もとの場所に戻されているか



1グループでも点検受けれる準備ができたら・・・

無線機で事務室・担当職員を呼んでください。
点検後、職員立会いのもとコンテナを倉庫へ戻します。

終了後、団体引率者立会いのもと、洗い場の排水口ゴミ受けの点検を行います。

お疲れさまでした！

注意事項

●1 軍手について

下記のようなやけどの恐れがあるため、綿100%の軍手をおすすめします。

- ・ゴム付き ゴムが溶けて火傷をする可能性があります。
- ・水濡れ 乾いている軍手より火傷をしやすい可能性があります。

※火がついているかまどには素手で向かってはいけません。

※直接火で熱せられているものを手でつかんではいけません。

●2 かまどについて

炊飯中はかまどがとても高温になります。

かまどの裏に研修生が立ち入らないように指導をお願いします。

また、消火の際は直接水をかけて消火しないでください。（かまどが割れて壊れる原因になります。）

●3 服装について

化学繊維等、燃えたり溶けたりしやすい衣服はできるだけ避けてください。

熱風等によるやけどを防ぐため、肌の露出を抑えた服装（長袖長ズボン）が望ましいです。

火が燃え移りそうな衣服の身につけ方が内容にご指導ください。

例) 腰に洋服を巻き付ける。首かけの名札。など

●4 食中毒対策について

衛生管理をきちんと行い、食中毒の予防に努めてください。

調理する前に食器や調理器具を水洗い後、アルコールで除菌を行ってください。

食材の持ち込みに関しては一部制限があります。（よくあるQ&Aを参照）

よくあるQ&A

Q 1グループを7人や8人にしたい場合、食器はどうすればいいですか？

A 事前打ち合わせの際に担当職員へご相談ください。

Q 荷物を炊飯場へ運びたいのですが、車で行けますか？

A 野外炊飯場の車両乗り入れは、土砂崩れの為「禁止」となっております。（2019年7月現在）

Q 食材を持ち込みたいのですが・・・

A 全てレストランでの注文食材にするか、全て持ち込み食材にするかを選択してください。
レストラン注文食材 と持込食材（スイカ割り等のフルーツも含む）を混在した状態で調理する組合せは、許可しておりません。
（万が一、食中毒が起こった場合、原因の特定ができなくなるので、お断りしております。）
食材の持込については、保存用の冷蔵庫がございませんので、各自で食材の管理・調達をお願いいたします。
なお、レストランでスイカや、その他食材を注文することは可能です。（要相談）

Q アレルギー対応食を持ってきたのですが・・・

A アレルギーの対応食（レトルト等）を温める必要がある場合は、事前打ち合わせの際にお申し付けください。

Q カレーや、炊いたごはんが余ったのですが・・・

A 野菜などの食材や調理後のものを炊飯場から持ち出すことは出来ません。
余った場合は、廃棄物として処理してください。
ただし、生米やルー（未開封）のみ持ち帰りが可能です。

コンテナセット一覧

2020.4



ざる・ボールをおく前



ざる・ボールをおいた後

水色のコンテナに入っているもの



おおなべ(1)



ライス cooker(1)



ざる(1)



ボール(1)



水切り(1)



カッティングシート(1)



おたま(1)



しゃもじ(1)



大皿(6)



小皿(6)



おわん(6)



コップ(6)



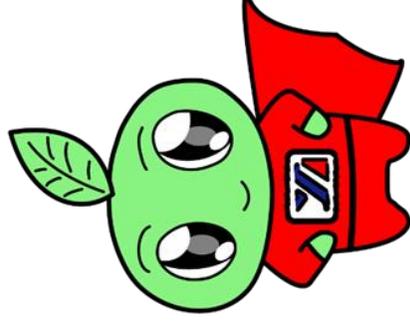
スプーン(6)

【準備について】

- 道具の数がそろっているか必ず確認しましょう。
- 数が違っていたり、割れているお皿があったら、調理をする前に、自然の家族員へ連絡してください。
- 水洗いをして、アルコールスプレーで除菌をしましょう。

15 【片付けについて】

- きれいに洗って、ふきんで拭きましょう。
- 道具の数がそろっているか必ず確認しましょう。
- 写真のとおり、片付けましょう。



6 道具一覧



ほうちょう(2)



アルコール(1)



たわし(1)



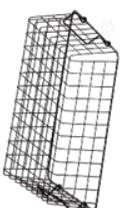
ハイパー(1)



スポンジ(3)



スコッチブロス(3)



【準備について】

- スポンジ・スコッチブロスは、それぞれのネットに入っています。
- ハイパー・アルコールが出ない時は、自然の家職員に連絡してください。

【片付けについて】

- 道具の数がそろっているか必ず確認しましょう。
- たわし・スポンジ・スコッチブロスは、水分を切って片付けましょう。
- 点検終了後、スポンジ・スコッチブロスは、それぞれのネットに入れてください。

スポンジ

食器やスプーン・鍋の内側を洗うために使います。
水分を含ませ、洗剤を泡立たせて使用してください。

スコッチブロス (スス落とし専用)

鍋の外側を洗うために使います。
水気を切ったクロスにクレンザーを付けて磨いてください。

たわし

洗い場の汚れを取るために使います。これで鍋や食器は洗いません。