

# 野外炊飯活動

## 1 調理場所

○第1炊飯場及び第2炊飯場

## 2 食事場所

○キャンプ場内

## \* 団体に準備する物

軍手、マッチ、たき付け用の新聞や牛乳パック、食器、スプーン、スチールたわし、クレンザー、ふきん等

キャンプ場見取り図

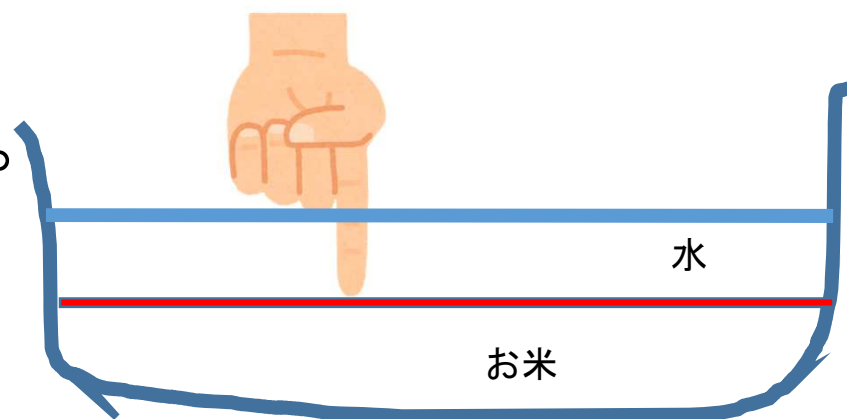


### 3 調理器具

- ①所員が野外炊飯の説明をします。
- ②キャンプ倉庫に、指定された番号の調理器具を取りに行きます。
- ③受け取る際に、必ず器具がそろっているか確認します。  
そろっていたら炊飯場へ持って行きます。  
不足があれば申し出ます。
- ④アルコールで消毒しているので、使用前に必ず水洗いします。
- ⑤鍋の底や周囲にクリームクレンザーを塗っておくとすすを落としやすくなります。

## 4 ご飯の炊き方

- ①ザルの中にお米を入れます。次に洗いおけに水を入れます。
- ②お米の入ったザルを洗いおけの中に入れて、お米を洗います。1回目はとがずに水を捨てます。「といでから洗う」を2, 3回繰り返します。
- ③洗い終わったら、小さい方の鍋にお米を入れます。
- ④鍋に水を入れます。お米の表面に指を指し、人差し指第2関節まで(または手の平をお米の上に乗せ、手の甲がかぶるくらい)入れます。
- ⑤20分間くらいお米に水を吸わせます。



- ⑥鍋を強火にかけてから15～20分ほどたつと、あぶくや水蒸気が出始めます。
- ⑦水蒸気の量が少なくなったら、鍋を火から遠ざけてお米をむらします。一度ふたを開け、しゃもじで中の様子を確認します。
- ⑧うまく炊けていたら、火から遠ざけたままむらします。

## 5 カレーの作り方

- ①ニンジン、ジャガイモ、タマネギの皮をむきます。
- ②早く煮えるように、できるだけ小さくうすく切ります。
- ③肉を適当な大きさに切ります。
- ④大きい鍋に野菜、肉、水を入れます。水の量は、具材に水がかぶる程度です。
- ⑤ジャガイモやニンジンに火が通ってやわらかくなったら、鍋を火から遠ざけます。カレールーを入れ、おたまでよくかきまぜて溶かします。弱火程度の火にかけて、こげないようさらにかきまぜて完成です。

## 6 まき・たき付け

- ①1班にまきを1束と木っ端<sup>こっば</sup>を渡します。まき倉庫に取りに来ます。
- ②1束でご飯とカレーを作ります。
- ③まきの束を細いまきと太いまきと分けます。



④新聞紙を裂いたものや牛乳パックをちぎったものなどを用意します。

⑤かまどは一カ所のみ使います。下段のごとくの上で一つまきを組みます。

\* 紹介するのは一例です。他の組み方で組んでもかまいません。

⑥お米をたく準備ができ、カレーの具を切り終わったら、新聞紙や牛乳パックに火をつけます。

\* 燃料の無駄使いや不足を防ぐためです。

⑦火が安定したら、上段のごとくを下ろして、ご飯・カレーの鍋を両方とも乗せます。火の勢いを見ながら、太いまきを入れていきます。

# 例 A



① 細いまきを井の字に2段程度組みます。



② 新聞紙を軽く丸めたものや牛乳パックをちぎった物を中央に入れます。



③ 木っ端を中央にさしたり乗せたりします。



④ 細めのみきを中央に乗せ、紙に火をつけます。上や周りの細いまきに火が燃え移ったら徐々に太いまきを乗せていきます。

\* 火が安定したら、燃えているまきを広げやすい

\* 鍋二つの底に火が当たりやすい



## 例 B



①太いまきを1本かまどの奥に、細いまき2本を太いまきの上に乗せます。まきの上に軽く丸めた新聞紙や牛乳パックを置きます。



②新聞紙や牛乳パックの上に木っ端を置きます。



③木っ端の上に細いまきを重ねて置き、紙に火をつけます。細いまきに燃え移ったら、細いまきをさらに乗せ、徐々に太いまきを乗せていきます。

**\* まきの組み方が簡単である**

# 例 C



①太いまきを3本三角形になるように置きます。



②同じように細いまきを置き、2段になるように組みます。



③上から見たものです。



④中央に軽く丸めた新聞紙やちぎった牛乳パックをつめます。



⑤組んだまきのすきまや中央に木っ端をさしていきます。  
紙に火をつけ、2段目の細いまきに燃え移り火が安定したら徐々にまきを足していきます。

\* 鍋の底に火が当たりやすい

\* 火を広げやすい

## 7 片付け

①鍋のこげつきは、スチールタワシで落とします。

\* 他のたわしを使わないでください。細かい傷が入り、次に使う人がこげつきを落とせなくなる場合があります。

②調理器具を洗い終わったら、貸し出したときと同じ物・数があるかどうか、確認してからキャンプ倉庫にコンテナを返却します。



← 整理整頓して入れてください。

③鍋にカビが生えないように、きれいに磨けているか検査を受けます。

④検査に合格したら調理器具を棚に置きます。

- ⑤燃え残ったまきや炭は、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鉄製のスコップ（じゅうのう）に入れ、炊飯場横の炭・灰捨場に捨てます。
- ⑥かまどは、ほうきを使って掃除します。この時、かまどには絶対に水をかけません。  
（耐火レンガなので、水をかけると割れてしまいます）
- ⑦最後にかまど以外の炊飯場に、ホースで水をまいたら終了です。

## 8 ゴミ処理

- ①生ゴミや紙類、ビニール、ペットボトル等はゴミ袋に入れます。
- ②ビン・缶は別に用意したゴミ袋に入れます。
- ③ゴミ袋はまとめた後、所員に渡します。