

自然の家での野外炊飯全般について

対象

未就学

小学
(全学年)

中学

高校

一般



ねらい	火起こしや食材の特徴をしながら野外で調理することで非常時に役立つスキルを身につける。また、他と協力しながら調理することで協調性を養い、仲間と食事する楽しさから食への関心を高める。		
活動について	<ul style="list-style-type: none"> ・食材・薪・炭等は利用者で準備してください。 ・利用団体がカレーや焼きそば等メニュー食材を業者に申し込む食材セット（【別紙3】参照）もあります。生鮮食品を持ち込んで野外炊飯・調理をする場合、食堂の利用はできません。薪や炭は自然の家でも事前に注文できます。（活動費注文書【別紙4】にて申込必要） ・BQコンロ等道具・食器等を自然の家から借用できます。 ・ゴミは原則全て持ち帰りとなりますが、ゴミ袋を購入した場合、燃えるゴミのみ処分します。（活動費注文書【別紙4】にて申込必要） ・必要に応じて下記の各様式から申請してください。 ・使用した道具や野外炊飯場の後片付けはきれいにしてお返ししましょう。 →終了した際に所員のチェックを受けてください。 ・炭は炭処理用の金バケツに入れて指定された場所に処理をします。 		
各様式		<input type="checkbox"/> 使用許可申請書 【様式第1号】	<input type="checkbox"/> 貸出物品借用申込書 【別紙5】
		<input type="checkbox"/> 食材等申込書 【別紙3】	<input type="checkbox"/> 使用許可申請等変更届 【別紙8】
貸出可能物品	<ul style="list-style-type: none"> ・食器・調理器具セット（詳細は次ページに記載）・両手鍋（大・小）・片手深型鍋 ・アルミ極厚保円寸鍋（芋煮用）・木べら・計量器具・やかん・フライパン・BQコンロ ・網・鉄板・火ばさみ・トング・革手袋・スコップ・カセットコンロ・飯ごう・寸胴鍋 ・流しそうめん専用キット・ダッチオーブン他 		

野外炊飯棟
対応人数

野炊棟 A 120 人まで
野炊棟 B 160 人まで

支援体制

職員が説明可

費用

野外炊飯棟使用料 有料 「自然の家使用許可申請書」にて申込み

野外炊飯棟調理器具セット

	使用物品	数
調理用器具セット	ボウル（大・中・小）	各1
	ザル（大・中・小）	各1
	おたま	1
	フライ返し	1
	トング	1
	しゃもじ	2
	さいばし	2
	ピーラー	2
	包丁	2
	まな板	2
	トレイ	1

人数や料理メニューによって、物品数を追加したい、または他の調理器具（例、計量カップ、スプーン等）を借用したい場合は所員にお申し出ください。

下記の用具は利用者で準備が必要な物になります。

利用者準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・食材・台ふきん・食器用ふきん・キッチンペーパー ・アルミホイル・手ふき用タオル・洗剤・クレンザー ・スポンジ・たわし・ぞうきん・ゴミ袋（テーブル用・全体用） ・炭（薪）・新聞紙・着火剤・チャッカマン・マッチ・うちわ ・軍手・カセットガスカートリッジ 等 <p>※上記の中で、炭（薪）と45L ゴミ袋は自然の家でも購入可能</p>
--------	---

野外炊飯棟の使い方

準備

- ・ 借りた物品の確認
- ・ 備え付けのハンドソープ等で手指消毒の徹底を！

調理

- ・ 準備した材料でアウトドアクッキングに挑戦！
- ・ **人がいない調理場はカラスが狙っています！** (食品やポリ袋、荷物を出しっぱなしでいなくならないでね)

後片付け

- ・ 生ごみは汁を切って、**ごみ袋**へ
- ・ **洗剤とスポンジ**で道具や食器を洗いましょう。
- ・ 道具などは**ふきん**でふいて元に戻しましょう。
- ・ テーブルは**台ふきん**できれいにしましょう。
- ・ **テーブル周りの床**を備え付けの**ホウキ**で掃除しましょう。
- ・ 借りた道具の**数を確認**してから返却しましょう。
- ・ **流しの中**もきれいに掃除しましょう。
- ・ ごみは全て持ち帰りとなります。
- ・ 施設の指定ごみ袋を購入した場合は、指定の場所に捨てましょう。



かまどや BBQ コンロを使うときは…

準備

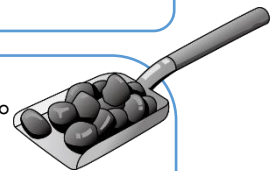
- ・ BBQコンロに**アルミホイル**を敷いておくと後片付けが楽になります。

調理

- ・ かまどで薪を燃焼して加熱する調理は、鍋の外側全体に**水で溶いたクレンザー**を塗ってください。

後片付け

- ・ 網（鉄板）の油汚れは洗剤で取り切りましょう。
- ・ **BQコンロは倉庫脇の水場**で洗ってください。
- ・ 使った炭や薪は燃やしきり、鎮火した**炭は十能（じゅうのう）**等で拾い、**指定の場所**へ捨てます。
- ・ かまど周りの灰は、施設のホウキで清掃しましょう。
- ・ 使ったテーブルや椅子は元に戻してください。



⑱飯ごう炊飯

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



火のあたり方が均等になるように置き方を工夫してね



ミッジャー

※飯ごうの内ふたはすりきりで2合、外ふたは3合となります。

ねらい	薪で火を起こして炊飯の手順と適した火加減を学ぶ。協力とコミュニケーションの大切さに気づく。
内容	かまどと薪、そして飯ごうを使って米を炊く。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 米をとぎ、水を入れ吸水させて、ふたをする。(中ふたは外しましょう) ② 水で溶いたクレンザーを飯ごうの外側全体に塗る。(特に底は念入りに) ③ かまどで火を起こし、米を炊く。(始めは強火で、水分がふきこぼれたら弱火にする。ふきこぼれが終わって約3分くらい経ったら、火からおろして蒸らす。)

対応人数

野炊棟A 120人まで
野炊棟B 160人まで

支援体制

職員の説明可

所要時間

2時間程度

費用

- ・野外炊飯棟使用 有料
- ・薪 有料
- 薪は持ち込み可

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・米・クレンザー・たわし・新聞紙
- ・うちわ・マッチ等の着火物・軍手等

留意点

- ・飯ごうを火から下ろす時やふたを開ける時は熱いので、軍手の上に皮手袋を着用して行ってください。
- ・薪の燃えかすには、水はかけないで燃やし切りましょう。



みさちん博士

マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「ごはんを炊こう」

⑱カレー

対象

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリチャレ効果



作る熱源は、かまどでもガスでもOKよ



ねらい	「煮る」調理方法を学ぶ。協力とコミュニケーションの大切さに気づく。
内容	かまどまたはガスを使用して、カレーを作る。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を洗って、食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に油をしき、玉ねぎと肉を中火で炒める。 ③ 肉に火が通ったら他の野菜を入れ、水を入れてふたをして煮込む。 (水は野菜がかくれるくらい。水を入れすぎるとスープになるので注意) ④ 途中アクを取りながら、材料が柔らかくなったらルウを入れ、よく混ぜる。 ⑤ とろみがついたら、出来上がり。

対応人数

野炊棟 A 120 人まで
野炊棟 B 160 人まで

支援体制

職員の説明可

所要時間

2～3 時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 食材費

活動場所

野炊棟

準備物

- ・ カレー食材（生米付き）
※食材業者紹介可能
- ・ 「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・ 飯ごうを火から下ろす時やふたを開ける時は熱いので、軍手の上に皮手袋を着用して行ってください。
- ・ 薪の燃えかすには水はかけないで、燃やし切りましょう。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・ 小学校 5・6 年家庭科「調理の基礎」「栄養を考えた食事」

⑳バーベキュー・焼きそば

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

対象

小学

中学

高校

一般



ねらい	野菜など適した材料の切り方を体験し、自分で焼き上げる楽しさを味わう。
内容	利用団体で好きな食材（食材業者紹介可能）を準備、各々食材と炭火の準備ができたなら、BQコンロを囲んでワイワイ焼いて食べよう。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料をバーベキューや焼きそばに適した大きさに切る。 ② 炭を起こす。 ③ 炭火の上で焼き上げる。

対応人数

野炊棟A 120人まで
野炊棟B 160人まで

支援体制

職員の説明可

所要時間

2時間程度

費用

- ・野外炊飯棟使用料 有料
- ・食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・焼きそば食材
- ※食材業者紹介可能
- ・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・物品の借用希望は、事前にお問い合わせください。
- ・後付けは「野外炊飯棟の使い方」を参照してください。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「クッキングはじめの一步」「栄養を考えた食事」「調理の基礎」

②1 豚汁

対象

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテシヤレ効果



かまどでもガスでも調理OKよ



ミッシャ

ねらい	「煮る」調理方法を学ぶ。協力とコミュニケーションの大切さに気づく。
内容	かまどまたはガスを使用して、豚汁を作る。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を洗って、大根と人参は皮をむいて、いちょう切りか半月切りにする。 ② ごぼうは皮をそぎ落として笹がきにし、水につけてアクを抜く。 ③ こんにゃくは手でちぎり、豆腐はさいの目、ねぎは輪切りかななめ切りにする。 ④ 鍋に油を入れ、肉を炒める。火が通ったらねぎ以外の野菜を入れ、材料がかぶるくらいの水を入れ煮る。 ⑤ 途中アクを取りながら、材料が煮えたら味噌を入れ味見をしながら調整する。 ⑥ 豆腐とねぎを加えて、味を整える。

対応人数

野炊棟 A 120 人まで
野炊棟 B 160 人まで

支援体制

職員の説明可

所要時間

2 時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 食材費

活動場所

野炊棟

準備物

- ・ 豚汁定食（生米付き）
- ※食材業者紹介可能
- ・ 「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・ 熱源でかまどを使用する場合は、「野外炊飯棟の使い方」を参照にし、水溶性クレンザーを塗りましょう。



みさおん博士

マナビの視点・教育課程との関連例

- ・ 小学校 5・6 年家庭科「調理の基礎」「栄養を考えた食事」

②流しそうめん

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

対象

未就学

小学

中学

高校

一般



ねらい	夏の風物詩である食文化に触れることができ、野外での食事の楽しさを味わう。
内容	そうめんの他にミニトマトやブドウ等、流すものを変えると楽しさの幅が広がる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① そうめんをゆでる。 ② 人数分のめんつゆや薬味を準備する。 ③ 流す人と食べる人と交代しながら楽しく活動しよう。 ④ 後片付け

対応人数

50人程度まで

支援体制

団体側で実施

所要時間

2時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・ 食材（そうめん、薬味等）
- ・ 「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

手指の消毒はしっかりとしましょう。

②3発酵なしふわふわピザ

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリチャレ効果

対象

未就学

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	パンが出来る工程を学ぶ。自分でトッピングすることで、焼き上げる楽しさを味わう。
内容	ピザ生地は発酵させないので時短となり、手も汚さず作れる。具の種類を増やすと、各人思い思いのトッピングでオリジナルピザをつくれる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を袋に入れシャカシャカとよく混ぜ、生地をつくる。 ② 具の準備をする。 ③ 生地を下焼きする。 ④ 下焼きした生地にピザソースを塗り、トッピング、本焼きする。

対応人数

100人程度まで

支援体制

所員の説明可

所要時間

3時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・ 食材 (P33 レシピ参照)
- ※食材業者紹介可能
- ・ 「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

なし



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・ 小学校5・6年家庭科「1食の献立・栄養バランスの工夫」
- ・ 中・高家庭「小麦粉（グルテン）の性質」

②④簡単バウムクーヘン

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	スローフードの大切さ、仲間と協力して焼き上げる楽しさを味わう。
内容	手作りの生地を竹に一巻きずつかけ回しながら焼き付ける。竹の両端を回す人と生地をかける人を3人1組で交代しながら焼き上げる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① バウムクーヘンの種生地をつくる。 ② 竹（自然の家準備）をBQコンロで温めておく。 ③ 竹を種生地が入っているポウルの上に移動し、竹を回しながら種をかける。 ④ 炭火の上で回し焼きをし、生地が垂れなくなったら③と④を繰り返して焼き上げる。

対応人数

40人程度まで

支援体制

職員の説明可

所要時間

3時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 食材費

活動場所

野外炊飯棟、屋外施設

準備物

- ・ 食材（P34 レシピ参照）
- ※食材業者紹介可能
- ・ 「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

竹を持つ時は熱いので軍手をしよう。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・ 小学校5・6年家庭科「1食の献立・栄養バランスの工夫」
- ・ 中・高家庭「小麦粉（グルテン）の性質」

②5 ひねりパン

対象

未就学

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

○コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリチャレ効果



ねらい	パンが出来る工程を学びながら、自分で焼き上げる楽しさを味わう。
内容	作ったパン生地を竹棒に巻き付け、各人で焼き上げる。アレンジとして生地にチョコチップやチーズ等の具を混ぜると楽しさが広がる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を袋に入れシャカシャカとよく混ぜ、よくこねて生地をつくる。 ② 生地を15～20分寝かせる。 ③ 生地を細長く棒状に伸ばし、竹の棒にひねるように巻き付ける。 ④ 炭火の上でクルクルまわしながら焼き上げる。

対応人数

100人程度まで

支援体制

職員の説明可

所要時間

2～3時間程度

費用

・野外炊飯棟使用料 有料
・食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

・食材 (P35 レシピ参照)
※食材業者紹介可能
・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

なし



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「1食の献立・栄養バランスの工夫」
- ・中・高家庭「小麦粉（グルテン）の性質」