

テーマ

# 食

☆野外調理等にあたって .....	86
野外調理	
大鍋カうどん .....	88
鮭飯と漁師鍋 .....	90
カレー（ポーク・シーフード） .....	92
バーベキュー（肉・魚介） .....	94
つぼ焼きいも .....	96
海産物調理	
干物づくり .....	98



【野外料理－大鍋カうどん－】

## ☆野外調理等にあたって

### み 身じたく

- 服装についてはP132を参照しましょう。

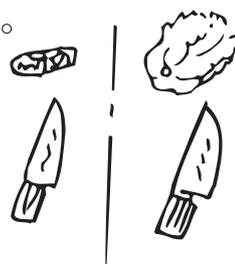
### あら よく洗いましょう！

- 手をよく洗いましょう。
- 食器や調理用具をよく洗いましょう。
- 野菜や魚などをよく洗いましょう。
- 下痢など体調不良のときは、調理をしないようにしましょう。



### ちょうりようぐ つか わ 調理用具を使い分けましょう！

- 肉類・魚介類と野菜類は使い分けましょう。  
(包丁、まな板)
- 調理が終わるまでは、個人の皿やはしなどを使わないようにしましょう。



### かねつ よく加熱しましょう！

- 肉類・魚介類は、色が変わるまで、よく加熱しましょう。
- 中まで十分火が通ったのを確認してから食べましょう。  
(食する直前の鍋の中心温度が85℃以上で、1分間以上に  
煮たことを確認する。)



### きれいに片づけましょう！

- 食器や調理用具をよく洗いましょう。
- ふきんで食器や用具の水分をよくふきとりましょう。
- 食器類は数を確認して片付けましょう。



## 〈火の燃やし方の例〉

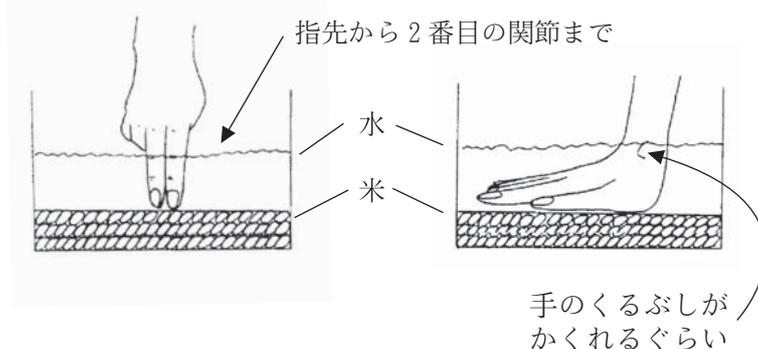
- ① かまどの中に新聞紙をだんご状に丸める。(新聞紙½枚を丸めた物を4こ作る。)
- ② 焚きつけ薪たきつけまきをその上に山形に積み、火をつける。
- ③ 薪まきが燃え上がるまでいじらずじっと待つ。
- ④ 薪まきが燃えてからさらに薪まきを加え、鍋なべをかける。
- ⑤ 火のついた薪まきや炭を扱うときは、必ず火ばさみを使う。



## 〈炊飯すいはんの方法〉

### ☆ 中鍋の使い方

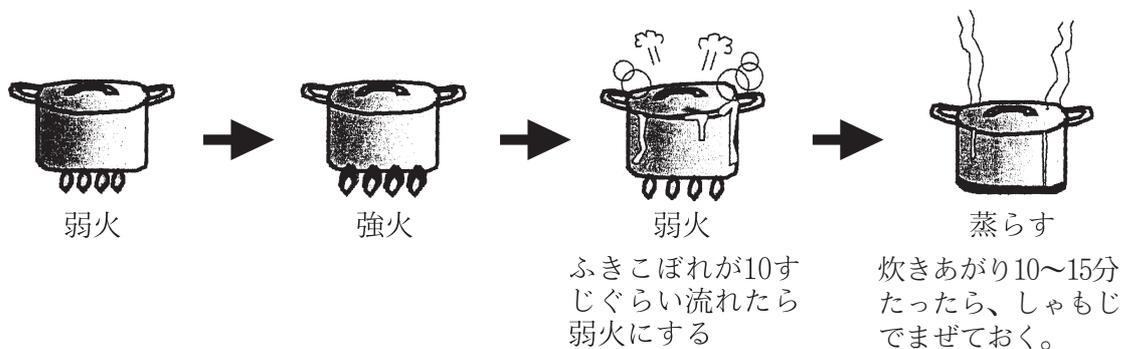
#### ◎水の量の計り方 (8合の場合)



※中鍋は8合(1.2kg)炊けます。

#### ◎炊き方

- ① 米をといで水を入れる。(水は米の約1.2倍)
- ② 30分以上水に浸し、吸水させる。
- ③ ふたをして火にかける。
- ④ 火かげんに注意して炊く。



活動名	野 外 調 理 — 大 鍋 力 う どん —	活動可能人数	2 7 0 人	活動時間	3 ～ 4 時間
		集 合 場 所	東・西野外調理場	活動場所	野 外 調 理 場
ねらい	火おこし、調理、後片付けなどの活動を友達と分担・協力して行い、楽しく活動する。				関 連 教 科 等
					家 庭 科 総合的な学習の時間

活動のしるし

活 動	担 当	準 備 ・ 備 考
<p>※STはATと活動について事前の打合わせをする。</p> <p>1 <b>道具の準備 (30分)</b> 全員で分担・協力する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンプ倉庫 (用具) → 活動場所へ運ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・東野外調理場</li> <li>・西野外調理場</li> </ul> </li> <li>・食堂入り口 (材料) <ul style="list-style-type: none"> <li>◇発注依頼書で発注するもの</li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> 調理用食材 — 大鍋力うどんセット  調理用燃料 — 薪 </div> <p style="margin-left: 20px;">価格については →・価格一覧 参照(P126～129)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材を食堂から活動場所に運び、数を確認する。</li> </ul>		<p>《施設準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具セット</li> <li>・包丁 ・まな板</li> <li>・菜箸 ・ピーラー</li> <li>・大鍋 ・火ばさみ</li> <li>・新聞紙 ・洗剤</li> <li>・ポリバケツ・たわし類</li> <li>・一輪車 ・ちり取り</li> <li>・ほうき ・温度計</li> <li>・救急バッグ</li> <li>・水切りざる</li> <li>・トング</li> </ul> <p>《団体準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軍手 ・ふきんまたはキッチンペーパー</li> <li>・マッチ</li> <li>・ごみ袋(70L)</li> <li>・食器、はし(貸し出し可)</li> </ul>
<p>2 <b>野外調理の説明を聞く (10分)</b></p> <p>※必要に応じてATが説明をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 手、食器、食材等をよく洗う。</li> <li>(2) 調理用具を使い分ける。</li> <li>(3) よく煮て食べる。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分担や協力の大切さ ・包丁の使い方の注意</li> <li>・薪わりの注意 ・火傷の注意 ・鍋の水加減</li> </ul> <p style="text-align: right;">※火の燃やし方の例 (P87参照)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 大鍋力うどんの調理法 </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 野菜・えのき・しらたきをよく洗って切っておく。</li> <li>② 鍋に全体の3分の1ほど水を入れ、沸かす。</li> <li>③ はじめに魚介類を入れ、煮る。(だしを取る)</li> <li>④ 野菜・えのき・しらたきを入れ、煮る。</li> <li>⑤ あく取りをする。</li> <li>⑥ よく煮たら味噌を入れ、味付けする。</li> <li>⑦ 切った油あげ・なると、うどんを入れる。</li> <li>⑧ もちを入れて煮る。(5～7分程度が目安)</li> <li>⑨ 鍋ごとに、食する直前の中心温度が85℃以上で、1分間以上煮たことを確認する。</li> </ol>	ST ・ AT	◎大鍋力うどんの材料 (10人分) <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚 — 5切</li> <li>・えび — 10尾</li> <li>・ほたて — 5個</li> <li>・かに — 5個</li> <li>・ねぎ — 1本</li> <li>・白菜 — ¼～½個</li> <li>・にんじん — ½～1本</li> <li>・しらたき — 1袋</li> <li>・えのき — 1袋</li> <li>・味噌 — 400g</li> <li>・なると — 1本</li> <li>・油揚げ — 3枚</li> <li>・うどん — 5玉</li> <li>・切りもち — 10個</li> </ul> <p>価格変動のため、種類または大きさが変わる場合がある。</p>

活 動 内 容 ・ 留 意 点	担 当	準 備 ・ 特 記 事 項
<p>3 <b>調理開始</b> 全員で分担・協力する。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・材料を切る係</li> <li>・火を燃やす係</li> <li>・食器を洗う係</li> </ul> <p style="text-align: center;">※かまどの配置 (P100参照)</p>	S T ・ A T	<p>※調理用具は魚介類と野菜類で使い分ける。</p> <p>※食材をグループ別に配付する。</p> <p>※S Tは、食する直前、鍋ごとに温度計で85℃以上であることを1分以上測定し、中まで十分火が通ったのを確認する。</p> <p>◎検食 (保存食)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋調理物 ……全グループ分</li> </ul>
<p>4 <b>後片付け (30分)</b> 全員で分担・協力する。</p> <p>・用具の収納 ————— キャンプ倉庫へ</p> <p>(1) 調理用具、食器類は、きれいに洗い、ふきんで水分をよくふきとり、数を確認する。</p> <p>(2) 火の消し方</p> <p>ア 薪は完全に燃やし、残炭を少なくする。</p> <p>イ 水を入れた一輪車に残炭を浸し、完全に消火する。</p> <p>(3) 残炭は水でぬらしたほうきできれいに取り、一輪車で残炭捨て場に捨てる。</p> <p>(4) ごみは、袋の口をよくしばり、一輪車でキャンプ倉庫西の所定の場所 (金網小屋) へ置く。(缶、ダンボール、ビンなどがあれば別にして置く)</p>		

活動名	野 外 調 理 — 鮭飯と漁師鍋 —	活動可能人数	2 7 0 人	活動時間	3 ～ 4 時間
		集 合 場 所	東・西野外調理場	活動場所	野 外 調 理 場
ねらい	火おこし、調理、後片付けなどの活動を友達と分担・協力して行い、楽しく活動する。				関 連 教 科 等
					家 庭 科 総合的な学習の時間

活 動	担 当	準 備 ・ 備 考			
<p>※STはATと活動について事前の打合わせをする。</p> <p>1 <b>道具の準備 (30分)</b> 全員で分担・協力する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンプ倉庫 (用具) → 活動場所へ運ぶ。</li> <li>・食堂入り口 (材料) → 活動場所へ運ぶ。</li> </ul> <p>活動場所へ運ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・東野外調理場</li> <li>・西野外調理場</li> </ul> <p>◇発注依頼書で発注するもの</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>調理用食材 — 鮭飯と漁師鍋セット</td> <td rowspan="2">価格については →・価格一覧 参照(P126～129)</td> </tr> <tr> <td>調理用燃料 — 薪</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材を食堂から活動場所に運び、数を確認する。</li> </ul>	調理用食材 — 鮭飯と漁師鍋セット	価格については →・価格一覧 参照(P126～129)	調理用燃料 — 薪		<p>《施設準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具セット</li> <li>・包丁 ・まな板</li> <li>・菜箸 ・ピーラー</li> <li>・大鍋 ・中鍋</li> <li>・火ばさみ ・新聞紙</li> <li>・洗剤 ・ポリバケツ</li> <li>・たわし類 ・一輪車</li> <li>・ちり取り ・ほうき</li> <li>・温度計 ・救急バッグ</li> <li>・水切りざる</li> </ul> <p>《団体準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軍手 ・ふきんまたはキッチンペーパー</li> <li>・マッチ</li> <li>・ゴミ袋(70L)</li> <li>・食器、はし(貸し出し可)</li> </ul> <p>◎鮭飯の材料 (10人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭 — 3切</li> <li>・しめじ — 1袋</li> <li>・米 — 1kg (約6.6合)</li> <li>・だしの素 — 20g</li> <li>・しょう油 — 100cc</li> </ul> <p>◎漁師鍋の材料 (10人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚 — 5切</li> <li>・えび — 10尾</li> <li>・ほたて — 5個</li> <li>・かに — 5個</li> <li>・ねぎ — 1本</li> <li>・白菜 — ¼～½個</li> <li>・にんじん — ½～1本</li> <li>・しらたき — 1袋</li> <li>・えのき — 1袋</li> <li>・味噌 — 400g</li> <li>・なると — 1本</li> <li>・油揚げ — 3枚</li> </ul> <p>価格変動のため、種類または大きさが変わる場合がある。</p>
調理用食材 — 鮭飯と漁師鍋セット	価格については →・価格一覧 参照(P126～129)				
調理用燃料 — 薪					
<p>2 <b>野外調理の説明を聞く (10分)</b></p> <p>※必要に応じてATが説明をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 手、食器、食材等をよく洗う。</li> <li>(2) 調理用具を使い分ける。</li> <li>(3) よく煮て食べる。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分担や協力の大切さ</li> <li>・包丁の使い方の注意</li> <li>・薪わりの注意</li> <li>・火傷の注意</li> <li>・鍋の水加減</li> </ul> <p>※火の燃やし方 (P87参照)</p> <p><b>鮭飯と漁師鍋の調理法</b></p> <p>《鮭飯》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米をとぎ、水を入れる。</li> <li>② 塩鮭と、ほぐしたしめじ(石づきを取る)を入れる。</li> <li>③ しょう油とだしの素を入れ、炊き込む。</li> <li>④ 炊きあがったら、よくかき混ぜる。</li> </ol> <p>※炊飯の方法 (P85参照)</p> <p>《漁師鍋》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 野菜・えのき・しらたきをよく洗って切っておく。</li> <li>② 鍋に全体の3分の1ほど水を入れ、沸かす。</li> <li>③ はじめに魚介類を入れ、煮る。(だしを取る)</li> <li>④ 野菜・えのき・しらたきを入れ、煮る。</li> <li>⑤ あく取りをする。</li> <li>⑥ よく煮たら味噌を入れ、味付けをする。</li> <li>⑦ 切った油あげ・なるとを入れ、煮る。</li> <li>⑧ 鍋ごとに、食する直前の中心温度が85℃以上で、1分以上煮たことを確認する。</li> </ol>	ST ・ AT				

活動プリント

活	動	担 当	準 備 ・ 備 考
<p>3</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">調理開始</div> <p>全員で分担・協力する。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・材料を切る係</li> <li>・火を燃やす係</li> <li>・食器を洗う係</li> <li>・米をとぐ係</li> </ul> <p style="text-align: center;">※かまどの配置 (P100参照)</p>		S T ・ A T	<p>※調理用具は魚介類と野菜類で使い分ける。</p> <p>※食材をグループ別に配付する。</p> <p>※S Tは食する直前、鍋ごとに温度計で85℃以上であることを、1分以上測定し、中まで十分火が通ったのを確認する。</p> <p>◎検食 (保存食)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭飯 ……………全グループ分</li> <li>・鍋調理物 ……全グループ分</li> </ul>
<p>4</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">後片付け (30分)</div> <p>全員で分担・協力する。</p> <p>・用具の収納 ————— キャンプ倉庫へ</p> <p>(1) 調理用具、食器類は、きれいに洗い、ふきんで水分をよくふきとり、数を確認する。</p> <p>(2) 火の消し方</p> <p>ア 薪は完全に燃やし、残炭を少なくする。</p> <p>イ 水を入れた一輪車に残炭を浸し、完全に消火する。</p> <p>(3) 残炭は水でぬらしたほうきできれいに取り、一輪車で残炭捨て場に捨てる。</p> <p>(4) ごみは、袋の口をよくしばり、一輪車でキャンプ倉庫西の所定の場所 (金網小屋) へ置く。(缶、ダンボール、ビンなどがあれば別にして置く)</p>			

活動名	野 外 調 理 - ポークカレー - - シーフードカレー -	活動可能人数	2 7 0 人	活動時間	3 ~ 4 時間
		集 合 場 所	東・西野外調理場	活動場所	野 外 調 理 場
ねらい	火おこし、調理、後片付けなどの活動を友達と分担・協力して行い、楽しく活動する。				関 連 教 科 等
					家 庭 科 総合的な学習の時間

活 動	担 当	準 備 ・ 備 考								
<p>※STはATと活動について事前の打合わせをする。</p> <p>1 <b>道具の準備 (30分)</b> 全員で分担・協力する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャンプ倉庫 (用具) → 活動場所へ運ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>東野外調理場</li> <li>西野外調理場</li> </ul> </li> <li>食堂入り口 (材料) →</li> </ul> <p>◇発注依頼書で発注するもの</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">調理用食材 — カレーセット</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">価格については →・価格一覧 参照(P126~129)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">・ポーク</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">・シーフード</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">調理用燃料 — 薪</td> <td></td> </tr> </table> <p>・食材を食堂から活動場所に運び、数を確認する。</p>	調理用食材 — カレーセット	価格については →・価格一覧 参照(P126~129)	・ポーク		・シーフード		調理用燃料 — 薪			<p>《施設準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理用具セット</li> <li>包丁 ・まな板</li> <li>菜箸 ・ピーラー</li> <li>大鍋 ・中鍋</li> <li>火ばさみ ・新聞紙</li> <li>洗剤 ・ポリバケツ</li> <li>たわし類 ・一輪車</li> <li>ちり取り ・ほうき</li> <li>温度計 ・救急バッグ</li> </ul> <p>《団体準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>軍手 ・ふきんまたはキッチンペーパー</li> <li>マッチ</li> <li>ごみ袋(70L)</li> <li>食器、スプーン (貸し出し可)</li> </ul> <p>◎ポークカレーの材料 (10人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 — 約400g</li> <li>にんじん — 1~2本</li> <li>たまねぎ — 2~5個</li> <li>じゃがいも — 3~6個</li> <li>米 — 1.2kg (8合)</li> <li>カレー粉 — 350g</li> <li>油 — 適量</li> <li>福神漬 — 1袋</li> </ul>
調理用食材 — カレーセット	価格については →・価格一覧 参照(P126~129)									
・ポーク										
・シーフード										
調理用燃料 — 薪										
<p>2 <b>野外調理の説明を聞く (10分)</b></p> <p>※必要に応じてATが説明をする。</p> <p>(1) 手、食器、食材等をよく洗う。  (2) 調理用具を使い分ける。  (3) よく煮て食べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>分担や協力の大切さ ・包丁の使い方の注意</li> <li>薪わりの注意 ・火傷の注意 ・鍋の水加減</li> </ul> <p style="text-align: center;">※火の燃やし方 (P85参照)</p> <p><b>ポークカレーの調理法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>野菜は水でよく洗って切る。 (じゃがいも・にんじんは角切り、たまねぎはざく切りにする。)</li> <li>鍋に油をひき、肉の色が変わるまで炒める。</li> <li>鍋に野菜を入れ、2~3分炒める。</li> <li>食材が浸るくらい水を入れる。</li> <li>じゃがいも・にんじんがやわらかくなるまで、よく煮る。</li> <li>あく取りをする。</li> <li>カレー粉を入れ、よくかき混ぜながら煮る。</li> <li>鍋ごとに、中心温度が85℃以上で、1分間以上煮たことを確認する。</li> </ol> <p style="text-align: center;">※炊飯の方法 (P87参照)</p>	ST ・ AT									

活動プリント

活 動	担 当	準 備 ・ 備 考
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">シーフードカレーの調理法</div> <p>① 野菜は水でよく洗って切る。 (じゃがいも・にんじんは角切り、たまねぎはざく切りにする。)</p> <p>② 鍋に油をひき、<u>魚介類をよく炒める。</u></p> <p>③ 鍋に野菜を入れ、2～3分炒める。</p> <p>④ 食材が浸るくらい水を入れる。</p> <p>⑤ じゃがいも・にんじんがやわらかくなるまで、よく煮る。</p> <p>⑥ あく取りをする。</p> <p>⑦ カレー粉を入れ、よくかき混ぜながら煮る。</p> <p>⑧ 鍋ごとに、中心温度が85℃以上で、1分間以上煮たことを確認する。</p> <p style="text-align: right;">※炊飯の方法 (P87 参照)</p>		<p>◎シーフードカレーの材料 (10人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・えび - 10尾</li> <li>・シーフードミックス - 約400g</li> <li>・にんじん - 1～2本</li> <li>・米 - 1.2kg (8合)</li> <li>・たまねぎ - 2～5個</li> <li>・じゃがいも - 3～6個</li> <li>・カレー粉 - 350g</li> <li>・油 - 適量</li> <li>・福神漬 - 1袋</li> </ul> <p>価格変動のため、種類または大きさが変わる場合がある。</p> <p>※調理用具は、肉・魚介類と野菜類で使い分ける。</p> <p>※食材をグループ別に配付する。</p> <p>※STは食する直前、鍋ごとに温度計で85℃以上であることを1分以上測定し、中まで十分火が通ったのを確認する。</p>
<p>3 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">調理開始</span> 全員で分担・協力する。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・材料を切る係</li> <li>・火を燃やす係</li> <li>・食器を洗う係</li> <li>・米をとぐ係</li> </ul> <p style="text-align: right;">※かまどの配置 (P100参照)</p>	S T ・ A T	<p>◎検食 (保存食)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー調理物…全グループ分</li> <li>・ご飯(福神漬)…全グループ分</li> </ul>
<p>4 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">後片付け (30分)</span> 全員で分担・協力する。</p> <p>・用具の収納 ————— キャンプ倉庫へ</p> <p>(1) 調理用具、食器類は、きれいに洗い、ふきんで水分をよくふきとり、数を確認する。</p> <p>(2) 火の消し方</p> <p>ア 薪は完全に燃やし、残炭を少なくする。</p> <p>イ 水を入れた一輪車に残炭を浸し、完全に消火する。</p> <p>(3) 残炭は水でぬらしたほうきできれいに取り、一輪車で残炭捨て場に捨てる。</p> <p>(4) ごみは、袋の口をよくしばり、一輪車でキャンプ倉庫西の所定の場所 (金網小屋) へ置く。(缶、ダンボール、ビンなどがあれば別にして置く)</p>		

活動名	野外調理 ーバーベキュー(肉)ー ーバーベキュー(魚介)ー	活動可能人数	270人	活動時間	3～4時間
		集合場所	東・西野外調理場	活動場所	野外調理場
ねらい	火おこし、調理、後片付けなどの活動を友達と分担・協力して行い、楽しく活動する。				各種団体・家族対象

活動のしるし

活動	担当	準備・備考								
<p>※STはATと活動について事前の打合わせをする。</p> <p>1 <b>道具の準備 (30分)</b> 全員で分担・協力する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンプ倉庫(用具) → 活動場所へ運ぶ。</li> <li>・東野外調理場</li> <li>・西野外調理場</li> <li>・食堂入り口(材料)</li> </ul> <p>◇発注依頼書で発注するもの(炭は持参可)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">調理用食材 — バーベキューセット</td> <td style="width: 50%;">価格については</td> </tr> <tr> <td>・肉</td> <td>→ ・価格一覧</td> </tr> <tr> <td>・魚介</td> <td>参照(P126～129)</td> </tr> <tr> <td>調理用燃料 — 炭</td> <td></td> </tr> </table> <p>・食材を食堂から活動場所に運び、数を確認する。</p>	調理用食材 — バーベキューセット	価格については	・肉	→ ・価格一覧	・魚介	参照(P126～129)	調理用燃料 — 炭			<p>《施設準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具セット</li> <li>・トング</li> <li>・包丁</li> <li>・まな板</li> <li>・菜箸</li> <li>・鉄板</li> <li>・ターナー</li> <li>・火ばさみ</li> <li>・新聞紙</li> <li>・洗剤</li> <li>・ポリバケツ</li> <li>・たわし類</li> <li>・一輪車</li> <li>・ちり取り</li> <li>・ほうき</li> <li>・救急バッグ</li> <li>・うちわ</li> </ul> <p>《団体準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきんまたはキッチンペーパー</li> <li>・軍手</li> <li>・マッチ</li> <li>・ごみ袋(70L)</li> <li>・食器、はし(貸し出し可)</li> </ul> <p>※着火剤の持ち込みはご遠慮ください。</p> <p>◎バーベキュー(10人分)セット(肉)の材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉 — 約1kg</li> <li>・豚肉 — 約800g</li> <li>・ウィンナー — 約400g</li> <li>・もやし — 2袋</li> <li>・たまねぎ — 2～5個</li> <li>・ピーマン — 5個</li> <li>・キャベツ — 1個</li> <li>・焼きそば — 8袋</li> <li>・たれ — 2本</li> <li>・油 — 適量</li> </ul> <p>価格変動のため、種類または大きさが変わる場合がある。</p>
調理用食材 — バーベキューセット	価格については									
・肉	→ ・価格一覧									
・魚介	参照(P126～129)									
調理用燃料 — 炭										
<p>2 <b>野外調理の説明を聞く (10分)</b></p> <p>※必要に応じてATが説明をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 手、食器、食材等をよく洗う。</li> <li>(2) 調理用具を使い分ける</li> <li>(3) よく加熱して食べる。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分担や協力の大切さ</li> <li>・包丁の使い方の注意</li> <li>・薪わりの注意</li> <li>・火傷の注意</li> </ul> <p>※火の燃やし方(P85参照)</p> <p><b>バーベキュー(肉)の調理法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 野菜は水でよく洗って、切る。 もやしは、ざるにあけ水洗いして、水を切っておく。</li> <li>② キャベツ・たまねぎは、ざく切りにする。 ピーマンは種を取り、4つ切りにする。</li> <li>③ 鉄板に油をひき、肉と野菜をよく焼く。</li> <li>④ 十分に火が通ったら、たれをつけて食べる。</li> </ol>	ST ・ AT									

活 動	担 当	準 備 ・ 備 考
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">バーベキュー（魚介）の調理法</div> <p>① 野菜は水でよく洗って、切る。 もやしは、ざるにあけ水洗いして、水を切っておく。</p> <p>② キャベツ・たまねぎは、ざく切りにする。 ピーマンは種を取り、4つ切りにする。</p> <p>③ 鉄板に油をひき、<u>魚介類と野菜をよく焼く。</u></p> <p>④ 十分に火が通ったら、たれをつけて食べる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">焼きそばの調理法</div> <p>〔生の材料を残しておいた場合〕 生物と野菜を鉄板でよく焼いた後、焼きそばを入れて焼き（水を入れるとやわらかくなる）、味付けする。</p>		<p>◎バーベキュー（10人分）</p> <p>セット（魚介）の材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いか - 4杯</li> <li>・えび - 20尾</li> <li>・ほたて - 15個</li> <li>・ウィンナー - 約400g</li> <li>・たまねぎ - 2～5個</li> <li>・ピーマン - 5個</li> <li>・キャベツ - 1個</li> <li>・もやし - 2袋</li> <li>・焼きそば - 6袋</li> <li>・たれ - 1本</li> <li>・油 - 適量</li> </ul> <p>価格変動のため、種類または大きさが変わる場合がある。</p> <p>※調理用具は、肉・魚介類と野菜類で使い分ける。</p> <p>※食材をグループ別に配付する。</p> <p>※STは、肉類や魚介類に十分火が通ったのを確認する。（中まで色が変わったか調べる）</p>
<p>3 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">調理開始</span> 全員で分担・協力する。</p> <p>（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・材料を切る係</li> <li>・火を燃やす係</li> <li>・食器を洗う係</li> </ul> <p style="text-align: right;">※かまどの配置（P100参照）</p>	S T ・ A T	
<p>4 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">後片付け（30分）</span> 全員で分担・協力する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の収納 ————— キャンプ倉庫へ</li> </ul> <p>（1）調理用具、食器類は、きれいに洗い、ふきんで水分をよくふきとり、数を確認する。</p> <p>（2）火の消し方</p> <p>ア 薪は完全に燃やし、残炭を少なくする。</p> <p>イ 水を入れた一輪車に残炭を浸し、完全に消火する。</p> <p>（3）残炭は水でぬらしたほうきできれいに取り、一輪車で残炭捨て場に捨てる。</p> <p>（4）ごみは、袋の口をよくしばり、一輪車でキャンプ倉庫西の所定の場所（金網小屋）へ置く。（缶、ダンボール、ビン等があれば別にして置く）</p>		<p>◎検食（保存食）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バーベキュー調理物</li> <li>……………全グループ分</li> <li>・焼きそば ……全グループ分</li> </ul>

活動名	つぼ焼きいも (10月～3月)	活動可能人数	150人	活動時間	2時間
		集合場所	イベント広場	活動場所	イベント広場
ねらい	地元の特産物でもあるサツマイモを焼く準備などの活動を分担協力して行い、楽しく焼きいもを作る。				関連教科等
					特別活動
留意点	・塩づくりの活動と組み合わせて実施可能。				

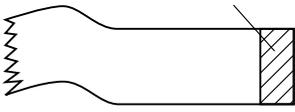
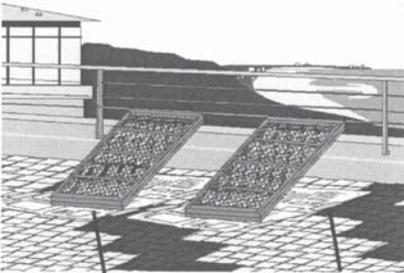
活 動	担 当	準 備 ・ 備 考
<p>※STはATと活動について事前の打合わせをする。</p> <p>1 <b>道具の準備 (15分)</b> 全員で分担・協力する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベント広場倉庫 (用具)</li> <li>・食堂入り口 (材料)</li> <li>◇発注依頼書で発注するもの</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>さつまいも 調理用燃料-炭</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>価格については → ・価格一覧 参照(P126～129)</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもを食堂から活動場所に運び、数を確認する。</li> </ul>	ST ・ AT	<p>《施設準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一輪車</li> <li>・新聞紙</li> <li>・火ばさみ</li> <li>・いもをつるす針金</li> <li>・救急バッグ</li> <li>・うちわ</li> <li>・木端</li> <li>・松葉</li> <li>・洗剤</li> <li>・たわし類</li> </ul> <p>《団体準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軍手</li> <li>・ゴミ袋 (レジ袋等) 1枚</li> <li>・マッチ 等</li> </ul> <p>※1つぼ25本まで</p>
<p>2 <b>焼きいも作りについての説明を聞く (5分)</b></p> <p>※必要に応じてATが説明をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きいも作りの仕方について</li> <li>・地元の特産物について</li> </ul>		

活	動	担 当	準 備 ・ 備 考
<p>3 <b>活動開始</b></p>	<p>全員で分担・協力する。 ※STからの要望があればATが随時指導する。</p> <p style="text-align: center;"><b>【作 り 方】</b></p> <p>《つぼ焼き》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① さつまいもの太い方が上になるように針金をさす。</li> <li>② 七輪に下から新聞紙→松葉→木端→炭を入れる。</li> <li>③ 全部入れたら下の口から火を付ける。</li> <li>④ うちわで下の口から炭が燃えるまで空気を入れる。</li> <li>⑤ 七輪をいも焼つぼに入れる。</li> <li>⑥ いもをぶらさげ、土釜をのせて焼く。(約40～50分間)</li> </ol> <p>※ 焼きあがったいもは、土釜に入れて保温することもできる。</p>		<p>※STは活動者の安全指導に心がける。</p> <p>※焼きたいもは、その場で食べる。持ち帰り不可。</p>
<p>4 <b>後片付け (30分)</b></p>	<p>全員で分担・協力する。 ただし、(1)・(3)はSTが行う。</p> <p>(1) 火の消し方 ア 炭は完全に燃やし、残炭を少なくする。 イ 残炭は火ばさみできれいに取り、一輪車で残炭捨て場に捨てる。</p> <p>(2) いもをつるした針金を洗う。</p> <p>(3) 焼きいものくずは、ごみ袋に入れキャンプ倉庫奥の所定の場所に捨てる。</p> <p style="text-align: center;"><b>いも焼つぼ</b></p>	<p>ST ・ AT</p>	<p>◎検食 (保存食) ・焼きいも ……………全体でひとかけら</p>

活動名	海産物調理 — 干物づくり — 10月～3月	活動可能人数	32人	活動時間	2時間
		集合場所	調理実習室	活動場所	調理実習室
ねらい	調理の準備や魚のさばきなどの活動を友達と分担・協力して行い、海の恵みに感謝しながら楽しく干物を作る。				関連教科等
					家庭科 総合的な学習の時間
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>実施には、講師派遣が必要。派遣には謝金がかかる。P124参照。</li> <li>魚代（1尾200円程度）は、業者の口座に振り込む。</li> <li>講師派遣の申請書類が後日配付される。 （臨海自然教室→プログラム調整会にて、各種団体→計画書の提出後）</li> <li>ローテーションを組めば、64人まで実施可能。</li> </ul>				

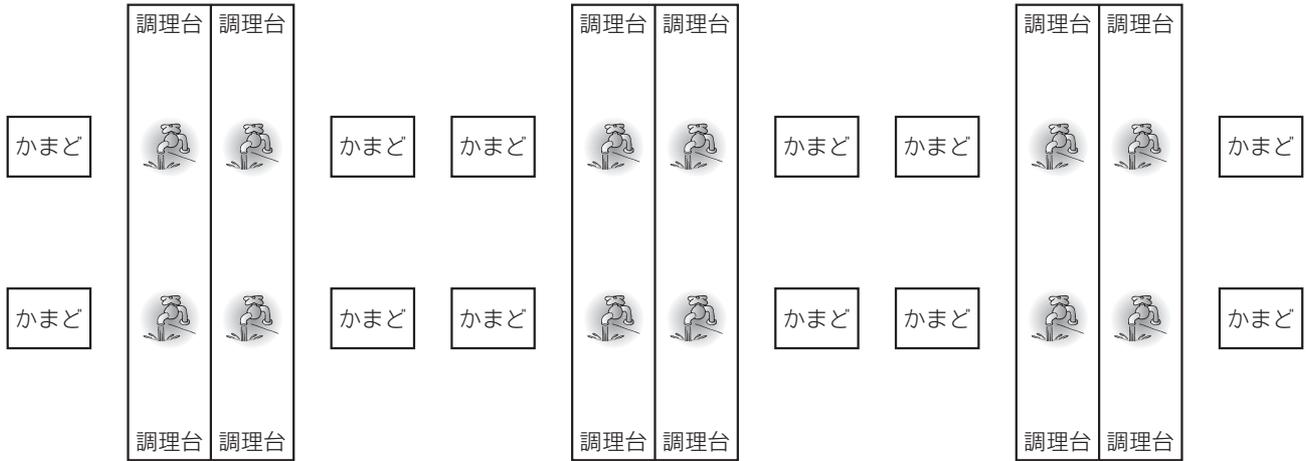
活動のしるし

活動	担当	準備・備考		
<p>※STはATと活動について事前の打合わせをする。</p> <p>1 <b>調理用具の準備（10分）</b> 全員で分担・協力する。</p> <p>◇発注依頼書で発注するもの</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">食塩</td> <td style="padding: 5px;">価格については → ・価格一覧参照(P127)</td> </tr> </table> <p>（1）魚を調理実習室に運び、数を確認する。 （2）ゴミ箱の準備 （3）魚につける名札を配付する。 （4）発泡スチロールを洗い、水を切っておく。</p>	食塩	価格については → ・価格一覧参照(P127)	ST ・ AT ・ VT	<p>《施設準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>包丁</li> <li>ボウル</li> <li>水切りかご</li> <li>干し網</li> <li>スポンジ類</li> <li>台ふき</li> <li>ポリバケツ</li> <li>まな板</li> <li>バット</li> <li>漬物樽</li> <li>洗剤</li> <li>雑巾</li> <li>新聞紙</li> </ul> <p>《団体準備》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キッチンペーパー （1グループ1ロール程度） （発注可）</li> <li>ふきん</li> <li>持ち帰り用ビニル袋 （B4版くらいのもの）</li> <li>ゴミ袋（45L）</li> <li>ガムテープ</li> <li>エプロン</li> <li>保冷剤（500mlペットボトル） （魚25尾で2本必要）</li> <li>魚につける名札 （スズランテープ等）</li> </ul> <p>※発注してもらうもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚</li> <li>食塩</li> </ul> <p>※魚の数の変更は1週間前までに自然の家へ連絡する。</p>
食塩	価格については → ・価格一覧参照(P127)			
<p>2 <b>講師紹介</b></p>	AT ・ VT			
<p>3 <b>干物づくりの説明を聞く（10分）</b> （講師）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>分担や協力の大切さ</li> <li>魚の食品としての良さ</li> <li>魚の開き方</li> <li>包丁の使い方の注意</li> <li>干物の種類</li> </ul>	VT ・ ST ・ AT			
<p>4 <b>調理開始</b> 全員で分担・協力する。</p> <p>①全員で、手をよく洗う。 ②背開きにする。 ③腹わたを取る。 ④水洗いしながら血あいを取り除く。 ⑤魚に名札をつける。</p>	VT ・ ST ・ AT	<p>※活動可能人数をこえる場合は2回に分けて実施する。</p>		

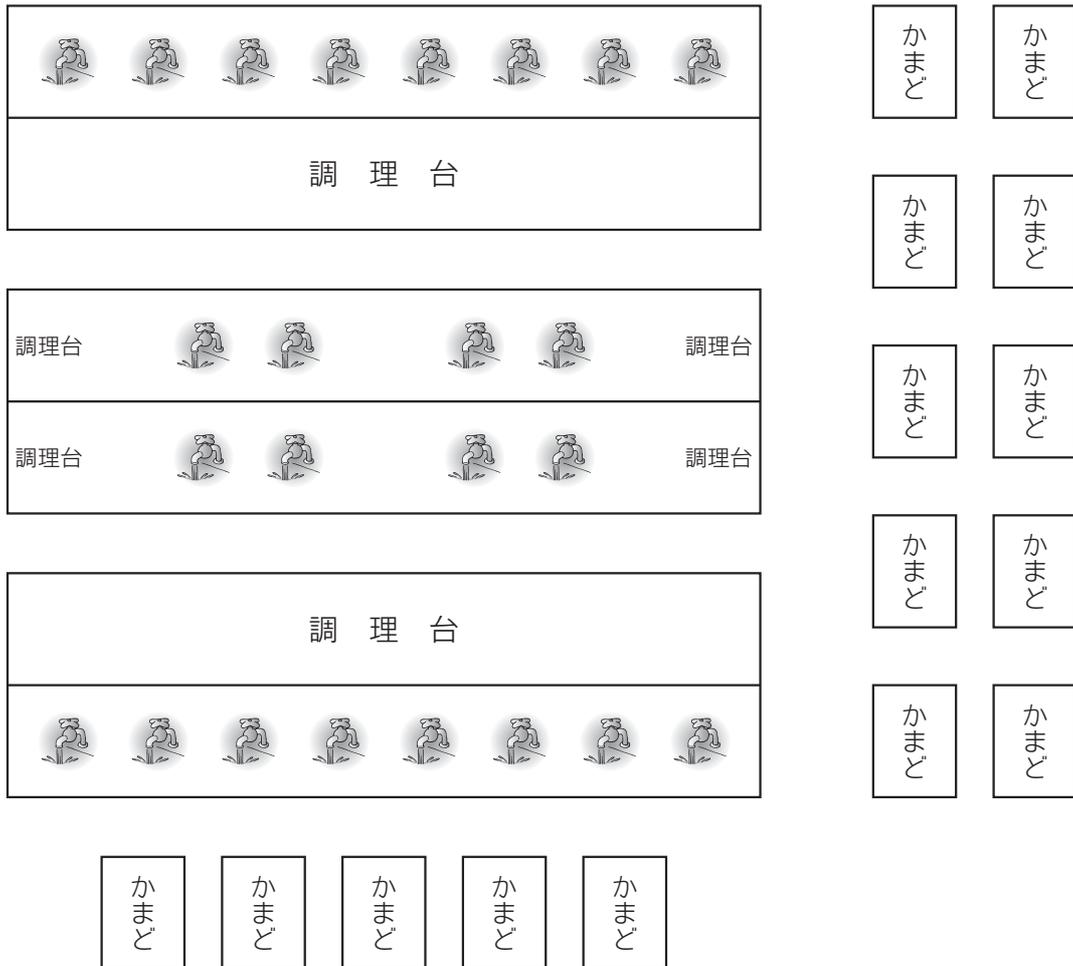
活 動	担 当	準 備 ・ 備 考
<p>5 <b>塩水に漬ける</b></p> <p>①樽に立て塩を作り、その中に開いた魚を漬ける。 (10%の食塩水が基本)</p> <p>②漬けているあいだに調理器具を片づける。</p> <p>③1時間後に取り出す。 (時間は、魚の種類や塩辛さの好みに応じて調節する。)</p>	V T ・ S T ・ A T	<p>〈名札の例〉</p> <p>ガムテープ (名前が書ける程度)</p>  <p>すずらんテープ (25cm程度)</p>
<p>6 <b>お礼のあいさつ</b></p> <p>・ S Tは、講師に謝金を支払う。(スタッフ室)</p>	S T ・ V T	<p>※ S Tは、 A Tと講師に取り込む時間を相談する。乾き具合を見て干物を袋に入れ、冷蔵庫に保存する。</p>
<p>7 <b>魚を干す</b></p> <p>①塩水に漬けた魚を2～3回水洗いする。</p> <p>②干物用のあみに並べて風通しのよい場所に置き天日で干す。 (雨天時は調理実習室内へ干す)</p> <p>※干す時間の目安 晴天時…… 3～5時間 曇天時…… 5～10時間 皮が乾いたら袋づめ可能。</p>  <p>新聞紙は布ガムテープで留める。</p> <p>ふた(上下)をして、布ガムテープで留める。 *カラス対策</p>	V T ・ S T ・ A T	
<p>8 <b>後片付け(15分)</b> 全員で分担・協力する。</p> <p>・調理用具を洗剤でよく洗い、水気をふきとった後、所定の場所に戻す。</p> <p>(1)ごみは袋の口をよくしばり、所定の場所へ置く。</p> <p>(2)床や洗い場の排水口にあみに溜まった生ごみも処分する。</p> <p>(3)魚が干しあがったら干物用あみを水洗いし、乾燥したら調理実習室へ戻す。</p>	S T ・ A T	

# かまどの配置

## 西調理場



## 東調理場



### ○食事の場所について

各調理場のとなりにテーブルと椅子があります。そこで食べていただくことも可能です。テーブルで食事をする際には、鍋の下に新聞紙等の敷物を使用してください。