## 野外炊事

### 【入所前】事前に班や係を決めておく

研修者全員が「自分は○班、△△係、調理するのは□人分」と答えられるようにしておく。



- ・班名はアルファベット名(A班、B班、C班…)にする。
- ・各班に指導者を1名以上入れる。



- ・各班の人数は10人以上16人以下(指導者も含めた人数)で編成する。各班に指導者を1名以上入れる
- 各班の人員を均等に「カレー係」、「ごはん係」、「かまど係」に分ける。

## 【出発前】持ち物・服装の確認をする

### 持ち物

- 軍手・ふきん(1人2枚)・キッチンペーパー
- ・食器用洗剤 ・スポンジ ・金たわし ・新聞紙(グループ数×2日分)
- スプーン(小枝のスプーンを作らない人)

## 服装

- 長袖 (アーム カバー可)
- 長ズボン

## 【炊事場到着後の流れ】

●野外炊事場出入口から入り、中央棟に入る。



❷荷物置場(4箇所)に荷物を置く



# ❸中央棟前に整列する(天候不良の場合は西棟か東棟内)



#### 4全体説明

- 活動の流れの確認
- ・ 班、班の人数、係、作業場所の確認
- 注意点
  - 口「熱中症」「やけど等のケガ」に気をつける
  - ロトイレに行く、水分補給は自由に行なう
  - □出入□以外の柵等を乗り越えて出入りしない
  - 口置いてある石で遊ばない、他事をしない
  - 口指導者が主体的に指導し、全員で活動する
- 6係ごとの説明
- 6係ごとに活動開始

### くかまど係>

- ② 中央棟など指示された場所から道具を取ってくる
- ③ 耐火煉瓦、薪、新聞紙などを使ってかまどを設置する



<ごはん係>

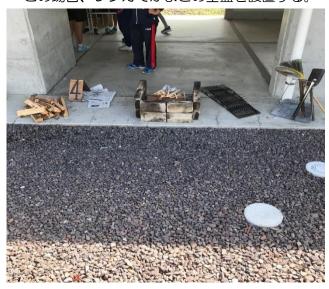
① ボウルに米を入れ、計量カップで量る (カップ 1 杯= 1 人分)



② 飯盒の中で米を数回洗ってから、水を入れ、蓋をする



④<雨天時・炎天下>かまどは軒下に設置する この場合、レンガでかまどの基盤を設置する。



② 飯盒に人数分の米を入れる(4人~3人分)(例)13人→(4合)(3合)(3合)(3合)※正しく計量して分けると米が余る

→ 各飯盒に分ける



④ ボウルと計量カップを、洗って拭いてから 中央棟に返しに行く



### <カレー係>

① 野菜の皮をむく 皮等の生ごみはバケツの中に入れる



③切り終わった野菜を鍋に入れ、野菜が かぶるまで水を入れる



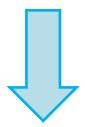
②小さめに野菜を切る

※細か過ぎると加熱のとき溶けてしまうため注意



④使い終わった道具(包丁、まな板、ピーラー) を洗って拭いて中央棟に返す





代表者は、班内のすべての係が準備を完了したことを確認し、 中央棟にマッチを取りに行き、かまどに火を付ける

### <かまど係・カレー係・ごはん係>

●かまど係が、マッチで、新聞紙に火をつける (火が付いたら、班長がマッチを中央棟に返しにいく)



②かまど係が、焚き付け用の細い木に火が付くまで うちわで静かに扇ぐ





❸かまど係が、2人で両端を持って鉄網をかまどに置く ④カレー係が、鉄網の上、中央やや手前にカレー鍋を置く



⑤ごはん係が、カレー鍋の周りに飯盒を置く



⑥かまど係が、うちわで扇いで火の勢いを強くする

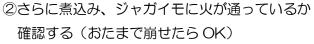


### <カレー係>

①鍋の中が沸騰したら、中央棟に肉を取りに行き、 鍋に肉を入れてバラバラになるようかき混ぜる



③カレールーを入れ、よく溶けるまでかき混ぜる







くごはん係>

①かまどの周りで飯盒の様子を確認する (放置しておくと焦げている場合がある)

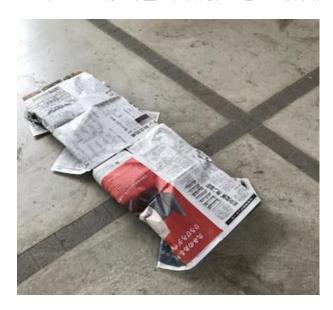


②時々ご飯が炊けているか飯盒の中を確認する (地面に下ろしてから確認する)



完成!

・完成したら、カレー鍋と飯盒は、新聞紙を巻いた渡り板の上に載せる



・ごはん係は、飯盒を板の上に逆さまに置き、蒸らしておく



・ごはん係は、新聞紙を半分に破ってクシャクシャにし、飯盒を擦って灰などを落とす



カレー鍋と飯盒を乗せた渡り板を、複数人(必ず指導者も入る)で持ち上げて テーブル付近まで運び、配膳を行う