

# 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「自分は〇班、△△係、調理するのは□人分」と答えられるようにしておく。

- 班**
- ・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。

- 係**
- ・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】

① 野外炊事場出入口から入り、中央棟に入る。



② 荷物置場（4箇所）に荷物を置く



③ 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
  - 「熱中症」「やけど等のケガ」に気をつける
  - トイレに行く、水分補給は自由に行なう
  - 出入口以外の柵等を乗り越えて出入りしない
  - 置いてある石で遊ばない、他事をしない
  - 指導者が主体的に指導し、全員で活動する

⑤ 係ごとの説明

⑥ 係ごとに活動開始

### <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



- 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。



### <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



- ② 飯盒の中で米を数回洗ってから、  
水を入れ、蓋をする



- 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



② 小さな野菜を切る

※細か過ぎると加熱のとき溶けてしまうため注意



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



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>

- ①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行く)



- 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



- ③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



② さらに煮込み、ジャガイモに火が通っているか確認する（おたまで崩せたらOK）



③ カレールーを入れ、よく溶けるまでかき混ぜる



### <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



熱いので直接触らないように注意する



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