

# 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。

※ (例) 自分は B班 ごはん係 14人分(指導者を含む人数)を作ります。

- |   |   |
|---|---|
| 班 | ・班名はアルファベット名(A班、B班、C班…)にする。   |
|   | ・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。<br>各班に指導者を1名以上入れる。                   |
| 係 | ・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。<br>ごはん係は必ず飯盒の数と一致させる(1つの飯盒で4人分炊ける。) |

## 【出発前】持ち物・服装の確認をする

### 持ち物

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

※ 軍手は滑り止めのないタイプ(熱いものに触るとやけどするおそれがあるので)

### 服装

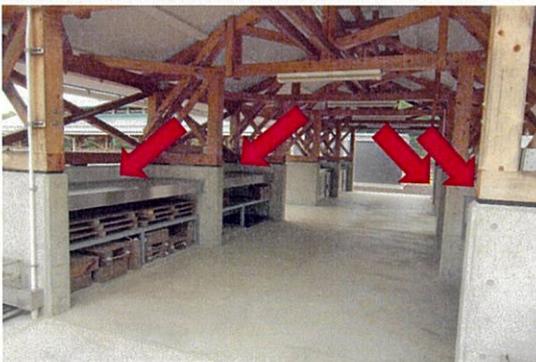
- ・長袖(アームカバー可)
- ・長ズボン

## 【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。

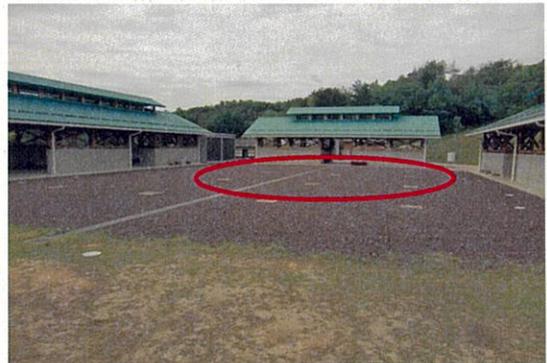


②荷物置場(4箇所)に荷物を置く



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

～かまどに火を付ける前までの準備～

<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(3人～4人分)  
(例)14人→(3合)(3合)(4合)(4合)



- ③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小さめに野菜を切る



- 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



- ④包丁、まな板、ピーラーを、洗って拭いてから  
中央棟に返しに行く

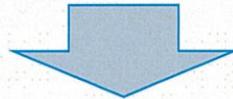


### <かまど係>

- ①中央棟など指示された場所から道具を取ってくる
- ②耐火煉瓦、薪、新聞紙などを使ってかまどを設置する



- ③<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



かまど係の班長は、班内のすべての係の準備が完了したことを確認できたら、中央棟にマッチを取りに行く。

### <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焚き付け用の細い木に火が付いたら、かまど係が太い枝を2本入れる



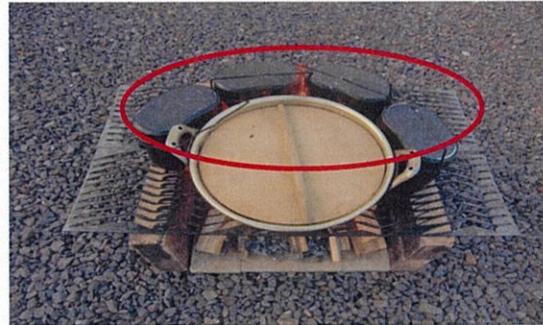
- ③かまど係が、2人で両端を持って鉄網をかまどに置く



- 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ごはん係が指定された木の棒を使いカレー鍋の周りに飯盒を置く

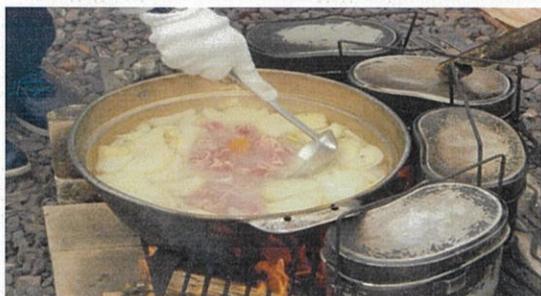


- ⑥かまど係は様子を見ながら薪を足していく  
火力が強すぎると飯盒の蓋が吹き上がってしまう



<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  
水を加え、とろみを調整する



<ごはん係>

- ① かまどの周りで飯盒の様子を見ている  
（放置しておくと焦げてしまいます）



- ② 時々ご飯が炊けているか飯盒の中を確認する  
（研修生が下ろし、指導者が革手袋をして確認する）



- ③ 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  
飯盒を板の上に逆さまに置き、蒸らしておく



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



カレー鍋と飯盒を載せた渡り板を、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