

野外炊飯

— 自然の中で手作り料理を楽しもう！ —

【所要時間 3 時間】

トピックス

「薪を割る」「火をたく」などによる炊飯の体験は、煙にむせられるとほど思いで深いものになり、協力して作った料理の味は、また格別です。

野外の開放的な雰囲気の中で、楽しい交流活動をしてください。



場所は

【ふれあい炊飯場】

かまど：15（屋根付き）
1（屋根なし）
水道蛇口：14
テーブル：16（屋根付き）
15（屋根なし）
※2 テーブルは車椅子対応
最大実施人数：180人

【ロマン炊飯場（A・B棟）】

かまど：10（屋根付き）
15（屋根なし）
水道蛇口：24
テーブル：10（屋根付き）
最大実施人数：120人

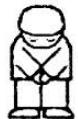
準備物品は

- 自然の家で準備できるもの
食事材料（注文組数分用意します）、調理用具（ナベ・やかんなど）
→食堂等取扱物品一覧表をご確認ください。
- 利用団体で準備するもの
食器、スプーン、箸、皿、紙コップ、マッチ、軍手、古新聞、ふきん、うちわなど



注意することは

- 炊飯時間
 - ・ 片づけの時間を考慮して、余裕を持った時間設定（3時間程度必要）をしてください。
- グループ編成
 - ・ 1班（1かまど）8～12人で実施してください。
- 炊飯メニュー・材料
 - ・ 食事材料は持ち込みができません。
 - ・ マキ（1班2束）、洗剤、お茶の葉は用意されます。
 - ・ 1団体同一メニューでお願いします。
 - ・ 注文の変更は、利用日の3日前までにご連絡ください。
- 食事材料、炊飯物品の受け渡し
 - ・ 受け渡し時間は午前9時から午後4時40分です。必ず担当の方が立ち会ってください。
 - ・ 食事材料及び炊飯物品は食事等注文書の記入時刻に、指定したグループ数でお渡しします。
- 荒天で食堂に調理を依頼するとき
 - ・ 対応できるメニューは、カレーライスか豚汁・御飯です。ただし、別途調理代が加算されます。
 - ・ 昼食の場合は午前9時までに、夕食の場合は午後1時までに事務室に連絡してください。
- その他
 - ・ その他不明な点は、自然の家職員にご相談ください。



野外炊飯におけるお願い

《準備》

- ◆ 指定時刻に食事材料及び炊飯物品を株式会社の係員から受け取り、説明を受けてください。
また同時に、物品の返却についても説明します。
- ◆ 火にかけない炊飯物品は消毒液に5分程つけ、水洗いしてから使用してください。
- ◆ マキは、各班2束用意してあります。

《炊飯物品の後始末》

- ◆ 飯ごう、やかん、鍋などの炊飯用具は、底がススで汚れているため、スポンジたわしと洗剤で丁寧に洗い、きれいにしてください。(たわしと洗剤は当施設で準備します)
- ◆ 飯ごうは絶対にたたかないで下さい。
- ◆ 基本セットは、十分水を切ってからコンテナに収納し、返却してください。
- ◆ 包丁など危険な物の収納には、十分気を付けてください。
- ◆ 指導者の方は、返却時刻に必ず立会いをしてください。

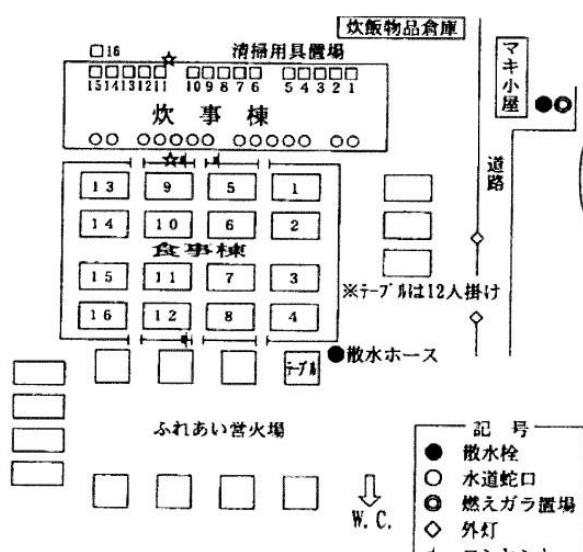
※ 返却時刻 昼食：13:00頃 夕食：翌朝の8:10頃

《残菜などの後始末》

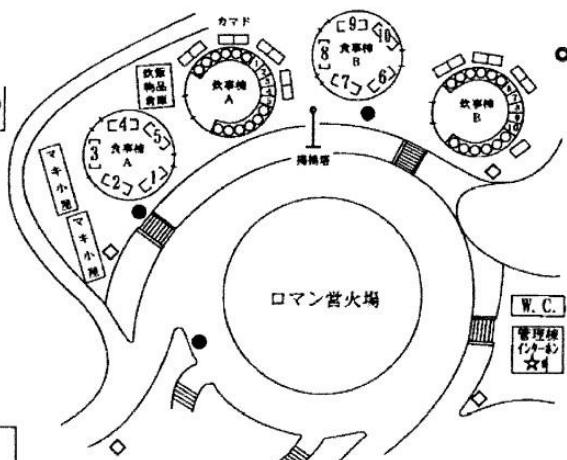
- ◆ 生ゴミ 本館裏のゴミ置場へ運んでください。
- ◆ 燃えるゴミ 本館裏のゴミ置場へ運んでください。
- ◆ 燃えないゴミ 本館裏のゴミ置場へ運んでください。
- ◆ 灰・燃えガラ ふれあい炊飯場：マキ小屋裏の燃えガラ置場へ運んでください。
ロマン炊飯場：焼却炉隣の燃えガラ置場へ運んでください。
- ◆ 運搬後は、ホースで水をかけ、完全に消火してください。
- ◆ マキの針金 マキ小屋の針金掛けに掛けてください。

《炊飯場の見取り図》

【ふれあい炊飯場】



【ロマン炊飯場】



飯ごう炊飯の方法

1 飯ごうについて

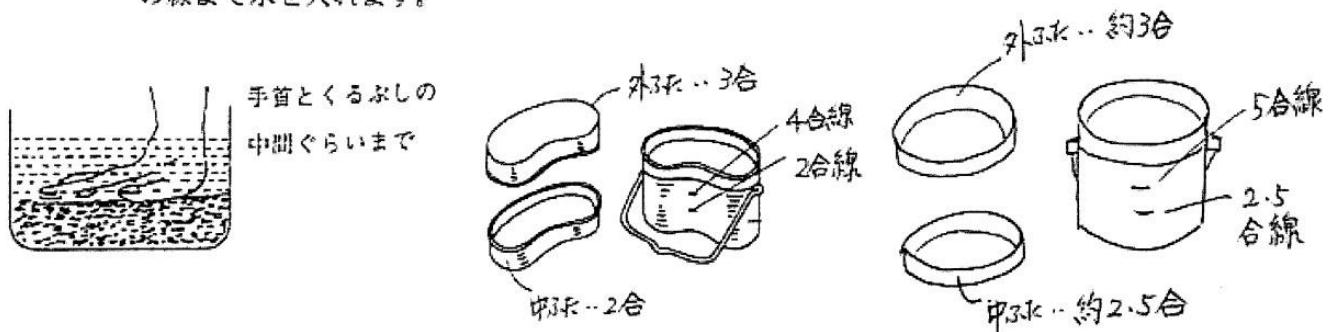
一般的には、「兵式飯ごう」と「丸型飯ごう」があります。

【兵式飯ごう】

- ・ふつう 280gから420g（2合から3合）の米を炊くのが適当です。最大、560g（4合）まで炊くことができます。
- ・中ぶたには、米が2合入ります。また、外ぶたには、3合入ります。
- ・米2合を炊く場合は、飯ごうの下の線まで水を入れます。また、4合炊くときは、上の線まで水を入れます。

【丸型飯ごう】

- ・最大700g（5合）まで炊くことができます。
- ・中ぶたには、米が約2.5合入ります。外ぶたには、約3合入ります。
- ・米2.5合を炊く場合は、飯ごうの下の線まで水を入れます。また、5合炊くときは、上の線まで水を入れます。

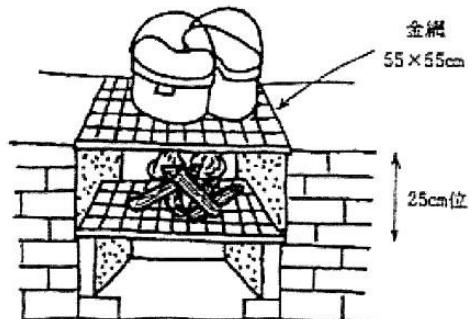


2 飯ごうのかけ方と火の付け方

火は、全体を包むように炎を調整することが大切です。いくつもの飯ごうで行うときは、どの飯ごうにも均等に火が行き渡るように置きましょう。

<火の付け方>

- ・新聞紙を軽く丸めて中央付近に置きます。
- ・薪の細い物、または、薪を細く割った物を、空気が入るように交差させて新聞紙の上にのせます。
- ・新聞紙に火をつけ、細い薪が燃え始めたら太めの薪を交差させて乗せます。必要に応じて、うちわ等を使う。



3 炊き方と火加減

- 火加減は、炊き始めてから泡がふくまでは強火で炊きます。通常15分くらいで沸騰します。
※ 沸騰すると、ふたの所から泡と蒸気が出てくるのでわかります。ふたを取ってはいけません。棒の先などでふたの上を押さえると振動を感じ、沸騰していることがわかります。
- ふいてきたら、薪を少し引き出します。しかし、一度に弱火にしてはいけません。10分くらい中火でふかせます。
- やがて、泡や蒸気が弱くなってきます。そのとき、火を弱めます。少し弱火で炊いて、できあがりです。
- 飯ごうを火から下ろし、10分くらい蒸します。飯ごうについたすすを新聞紙等で取るために、ふたを下にして逆さにするのもよいでしょう。しかし、棒等で飯ごうをたたくことはやめましょう。
- 飯ごう内の焦げ付きを取りやすくするために、ご飯を出した後の飯ごうに水を入れ、残り火でしばらく暖めるとよいでしょう。