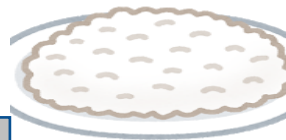


◇ごはんの炊き方（ごはんの係）



ごはんの係が準備する用具 ※片付け用の物は網かけ

ライスクッカーと蓋 (1グループ2個)	湯呑 (米軽量用)	クリームクレンザー	しゃもじ	敷き板
皿 (人数分)	スプーン (人数分)	スポンジ	キッチンタオル、ふきん	食器洗い用洗剤

① 米を量ってライスクッカーに移す

ここでは、湯呑（軽量カップ）すり切り一杯弱が一人分。ライスクッカーはひとつで最大5名分。

② 水を入れる

水の量は子どもの場合、人差し指の節2節目まで（大人は1節半）。

※水の量は必ずお米の表面から計ること。

※米を洗った後、水を入れ忘れてかまどにかける例、多発、要注意！



③ コーティング

火にかける前に、ライスクッカーの火の当たる部分（側面・鍋底）にクレンザーをしっかりと塗る。

※ふたやふちの部分にはクレンザーを塗らないように。

④ ライスクッカーを火にかける

かまどの上においてから点火（引率者又は薪の係）。

網面から火が少しはみ出ているくらいの強火で沸騰させる。

※火はライスクッカーをかまどに置いてから点けること。



⑤ 出来上がりの合図

沸騰が強くなると泡が溢れ、蓋が泡に押されカタカタカタ・・・と音が鳴る。

この沸騰がおさまるまで、網から火が出ている程度の強火をキープし、

音が無くなり、蓋回りの小さい泡が無くなったら、一旦かまどから降ろす。

蓋を鉄ばさみでさっと開け、スプーンで真ん中のご飯を取り、

火傷に注意しながら、炊けているか食べてみる。

炊けていたら、「うらうち」をして蓋をしめ、食事をするテーブルへ運び、敷き板の上に置いて蒸らしておく。

※米のしんが残っていたら、水を足し、蓋をしてから、再度かまどへ戻して5分ほど炊く。

※まだ水気が多い場合は、蓋をして、そのまま再度かまどへ戻して炊く。



ポイント：できるだけ上手に炊き上げるためには、水の量と、火加減には、特に気をつける。

■カレーを火にかけている間、ご飯を炊き終わったごはん係は、手が空いている人と協力して、グループの人数分の皿やスプーンなどの準備、ラップを使用する場合はラップをぐるりと皿に一周半巻いて風に飛ばされないようにテーブルに置く。使用済みの道具の洗い物作業をしておくことよ。ご飯を全部空けたライスクッカーは、中に水を張っておくと洗いやすくなる。

◇カレーの作り方（カレーの係）



カレーの係が準備する用具

※片付け用の物は網かけ



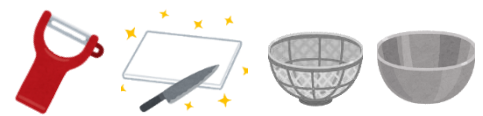
カレー鍋と蓋 (1グループ1個)	はめ板	まな板	敷き板	ボウル
ざる	包丁	皮むき	おたま	クリームクレンザー
スポンジ・スカッチブライト	ペーパー、ふきん	食器洗い用洗剤		

① 食材を切る

にんじん・じゃがいも・たまねぎの皮をむき、適当な大きさに切る。

※にんじんは火が通りにくいので、薄く切った方がよい（5ミリ程度）。

鶏肉も、適当な大きさに切る。



② 食材を鍋に入れる

切った食材を一度に全部、鍋に入れる。その後で、水を入れる。

※水の割合・・・具 = 10・水 = 8 水は少し見えるくらいの少な目に入れる。

※水を入れすぎて薄味になってしまう例、多発、要注意！



③ コーティング

クリームクレンザーを使って、鍋をしっかりとコーティング（側面・鍋底）する。

④ 鍋を火にかける

かまどに鍋を置いたら強火で一気に調理する。

※ごはんを炊いた後なので火が弱くなっている時は、薪を追加投入すると、火力はすぐに強くなる。

沸騰が強くなると、鍋と蓋の間から湯気が出て、具材が煮込まれているよい匂いがする。

⑤ 出来上がりの合図

沸騰から約 10 分強火で煮たら、具が炊けているか、チェック。

にんじんをおたまで取って、スプーンで楽に切れるか確認。

にんじんが炊けていたら、鍋をかまどから降ろして、カレーをそのまま入れ（小さく刻む必要なし）、

おたまで素早くかき混ぜて溶かす。溶けにくい場合はかまどに戻して 5 分ほど煮込むとよい。

テーブルへ運び、敷き板の上に鍋を置き、ごはんを盛った皿にカレーをかけ、出来上がり。



◇薪の準備・火の管理・かまどの片づけ（薪の係）

薪の係が準備する用具

※片付け用の物は網かけ

薪	鉄網とレンガ (A 炊飯棟のみ)	鉄ばさみ	炭スコップ	ほうき、ちりとり
一輪車	チャッカマン (引率者が準備)			

①かまどを作る ※A 炊飯棟と B 炊飯棟では窯のタイプが異なる

A 炊飯棟：鉄網を所定の場所から持ってきて背面に立てかけてから、網の幅を目安にレンガを3段、4段に並べる（各かまどごとに区切りが標してあるので要確認）。

B 炊飯棟：鉄網はセットされているので、一番下と中央の段に網がセットされているか確認する。

A 炊飯棟の窯



B 炊飯棟の窯



②組み方例として、太い薪（枕木）を2本。枕木の上に牛乳パックを3本ねじって置く。

その上から、細い薪を、くっつかないように（空気が入るように）バランスよく組んでいく。

B 炊飯棟の場合は、一番下の段の網の上に牛乳パックを広げてその上に薪を組む。

A 炊飯棟の薪組み



B 炊飯棟の薪組み



③着火

ライスクッカーを乗せてから火を付ける。 ※火をつける前にライスクッカーの水の量確認！

牛乳パックを1つ持ち、火を付けて薪の中へ。

牛乳パック ⇨ 牛乳パック ⇨ 細い薪 ⇨ 太い薪へ

④調理中の火の管理（火加減の調整・薪の補充）

薪の使用量の目安は、細い薪20本。太い薪20本。計40本。予備の薪をかまどのそばに準備しておくとい。

薪は無駄に燃やしすぎず、必要な分だけを使用する。無駄をなくしたり、環境配慮の指導を推奨。

⑤調理後の薪の処理

燃えているかまどの薪は、テーブルに行って食事をする前に、中央に集めて、全部燃やしきり灰にする。

※食事中にほとんど燃えきり灰になる。

片づけ（全員）

片づけに準備する用具

※片付け用の物は網かけ

鉄ばさみ（トング）	炭スコップ	ほうき、ちりとり	一輪車	スポンジ
スカッチブライト	食器洗い用洗剤	ふきん	ペーパー（キッチンタオル）	トイレ清掃用具
トイレゴミ箱用 取り換えビニール	ゴミ箱 （生ゴミ、燃やすゴミ）			

① かまど

1) 燃えている薪はかまどの中央に集めて、食事の間に、燃え尽きさせるようにしておく。

※かまどや床に水を絶対にかけないように（ひび割れてしまうので）！

2) 一輪車（鉄製）に、各かまどの灰や燃え残った薪を鉄ばさみ（トング）や炭スコップで入れ、灰捨て場へ捨てる。

3) かまどの周りは、ほうきで掃いてきれいにする。



② 使用した用具や食器の片づけ

1) 団体引率者が炊飯用具室前で立ち、収納前のチェックをする。ご飯粒やぬめり等、洗い残しのないようにきれいに洗う。ライスクッカーの内側はコーティング加工されているのでスポンジで洗う。

2) ライスクッカーと蓋、カレー鍋と蓋、ざるとボウルは、洗った後、布巾やキッチンタオルで水分をしっかりと拭き取り、元の棚へ戻す。

3) 食器類、まな板等（乾燥機から取り出した道具）はしっかりと洗って、乾燥機へ（水は拭かなくてもよい）。

③ 野外炊飯棟設備の清掃

使用したテーブル、床、窯周り、水道、流し、トイレ等の清掃。忘れ物などのチェック。

④ ゴミ・残飯の処理

1) 生ごみ・燃やすごみに分別。生ごみにはビニール類などを混ぜ入れないように注意。排水溝のゴミもきれいに取る。

2) トイレのゴミは、清掃時にゴミが入っている全てのゴミ箱（エチケット Box 含む）の袋を交換して燃やすごみへ。

3) 全てのゴミは、野外炊飯終了後、本館（研修棟）横のゴミ置き場まで運ぶ、所定の場所へ捨てる。

※生ごみはカラス等が荒らすので早めに持っていく。

■清掃終了後には、当所職員によるチェックがあり、不足がある場合は、再度清掃してもらいます。