

プログラム名	アウトドアクッキング(焼きそば)		活動時間	2時間
概要	<ul style="list-style-type: none"> ○班で協力して焼きそばを作る。 ○片付けまで全員で協力して行うことで、班の協働性を培う。 ○最大人数 200人、8人7班/炊事場 + 特設炊事場 			
ねらい (SDGs)	 	<ul style="list-style-type: none"> ○班での焼きそば作りの活動を通して、より良い人間関係を育むことができるようにする。 ○焼きそば作りを行うことで、食について関心を持ち、食品ロスなどについても考えるきっかけにする。 		
準備物 (服装など)	<ul style="list-style-type: none"> ○教育センター・・・食材、用具、焚き付け、薪 ○研修団体・・・体操服(長袖・長ズボン)、軍手、布巾(1人1枚)、新聞紙(班で1日分) 			
研修の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ○班ごとに集合場所に整列(団体引率者の指導) ○センター職員から説明(引率者→研修生) ○活動開始/片付け ○職員による点検 ※終わりの整列や挨拶はありません 			
研修場所	集合場所 ○屋内・・・ロッジ	活動場所 各炊事場 (第1、第2、第3、特設)		
研修生への留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○キャンプ場では走らない ○山や川に入らない ○生水を飲まない ○ロープや杭には座らない、乗らない ○調理中の火傷や包丁によるけが等に気を付ける 			
引率者への留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <事前準備> ○研修生の班分けをする。(通し番号) ○班で使う、炊事場やかまどの確認をする。 ○班の役割分担を決める。(調理係、かまど係) <研修当日> ○食器倉庫、薪置き場にて用具の貸し出しを補助する。 ○調理中の観察指導をする。 ○かまどに残った灰は、灰捨て場へ捨てる。 ○センター職員の点検前に引率者で確認をする。 ○炊事場、トイレ等の最終点検を職員と行う。 			

研修内容

班分け
8 人班

○説明の流れ（全体で 20 分程度）

- ・ キャンプ場での注意事項、場所の確認
- ・ 道具の確認（鉄板、ヘラ、さい箸、計量カップ、等）
- ・ 調理の手順（火を付ける前→火を付けた後）
- ・ 片付けについて

※最初に資材が指定の数あるかを確認する。

※焼きそばを焼いているときに、手の空いている人が班の食べる場所を準備する。

○調理について（1 時間程度）

<かまど係>

- ・ 1 枚の新聞紙を半分に切り、丸めていく。
※おにぎりをつくるように柔らかく丸める。（5～6 個作る）
- ・ 新聞紙の玉をかまどの真ん中に置いたら、その上に焚き付けを乗せる。
その上から焚き付けなどを崩さないように、細い薪を 4～5 本立てかける。
- ・ かまど、野菜等の準備が全部できた班から、職員が火を付ける。
- ・ 火が付いたら消えないように、薪を随時追加する。（火加減に注意する）

<調理係>

- ・ 野菜を切る。
キャベツ…ざく切り 玉ねぎ…千切り
※野菜はできるだけ薄く切る
- ・ 火の起き具合が落ちついたら鉄板をおく。（中火）
- ・ 鉄板を中火で熱し、油をひいて全体にならす。
※火を付けてすぐに鉄板を乗せると、高温になりすぎてしまい、鉄板が曲がってしまうため注意する。
- ・ 肉を入れて炒める。
- ・ 肉に火が通ったら野菜を加えて炒める。
※玉ねぎ、キャベツ、もやしの順番が望ましい。
- ・ 塩コショウで味付けをする。
- ・ 野菜にも火が通ったら、最後に麺をほぐしながら入れる。
※麺が混ぜにくい場合は水を足しながらほぐす。
- ・ 最後にソースを加え、皿に盛りつける。

○食事について

- ・ 食事場所に鉄板ごと持っていく場合は、炊事場にあるフックを使う。
（火傷注意）

○片付けについて（30 分程度）

- ・ 鉄板は温かいうちに水で浸しておくと汚れを落としやすい。
- ・ 鉄板、食器を洗剤とスポンジたわしを使って洗い流す。
焦げなどは緑のスポンジを使うと落としやすい。
- ・ 洗い終えた鉄板や食器はきれいな布巾で水気をふき取り乾かす。
- ・ かまどの灰を灰捨て場へ運ぶ。
※破損の原因になるため、かまどに直接水をかけない。
- ・ 炊事場で出た、生ごみ等は食器倉庫前まで持っていく。（引率者）
- ・ センター職員の点検を受ける前に、団体の引率者が確認を行う。
汚れがきれいに落ちていない場合や数が合わない場合はやり直しをする。
- ・ 食器等の点検が終わったら、センター職員と引率者で使用した場所の点検を行う。（流し、ザル、かまどの灰やゴミ、トイレの汚物など）