

プログラム名 アウトドアクッキング（牛鍋）		活動時間 3.5時間～4時間
概要	<ul style="list-style-type: none"> ○班で協力して閑谷流の牛鍋を作る。 ○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"> ○班での牛鍋づくりの活動を通して、より良い人間関係を育むことができるようにする。 ○牛鍋づくりを行うことで、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(マダニやマムシ等に注意する) ○生水を飲まない(煮沸が必要) ○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	<事前準備> <ul style="list-style-type: none"> ○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。(飯ごう係、調理係、かまど係) <研修当日> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 	

<p style="text-align: center;">研修内容</p> <hr/> <p style="text-align: center;">班分け 8 人班</p>	<p>○説明の流れ (全体で 30 分程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ キャンプ場での注意事項、場所の確認 ・ 道具の確認(食材、青いカゴ、黄色いカゴ、たらい、薪) ・ 調理の手順(火を付ける前→火を付けた後) ・ 片付けについて <p>※青と黄色のカゴの中身が点検カードに書かれた数と同じ数だけあるか確認をする ※調理中に手が空いている人が班の食べる場所を準備する</p> <p>○調理について (2 時間程度)</p> <p>＜飯ごう係＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>飯ごうの蓋すり切り 1 杯(3 合)と小さい湯呑すり切り 1 杯(1 合)を飯ごうに入れる。</u> ・ <u>※飯ごうの中で米を研ぐ</u> ・ 水を入れる。(お米が 4 合の場合、上側の基準線より 1 cm 上まで入れる) ・ 火にかけてしばらくすると飯ごうの蓋の間から汁が出てくる。(最初はサラサラ) ・ <u>出てきた汁がドロドロになってきたら、完成間近なので中を確認する。</u> ・ <u>表面に少し湯が残って、「おかゆ状」になっていれば炊きあがり。</u> ・ <u>炊きあがったら、逆さまにして蒸らす。</u> ・ 蒸らし中に、新聞紙で周りのススを取っておくと、あとの掃除がしやすい。 <p>＜かまど係＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 新聞紙 1/4 ほどのボールを 5~6 個つくる。 ・ 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そっと乗せる。 ・ 新聞紙や焚き付けなどを崩さないように、薪を斜めになるように組む。 ・ <u>飯ごう、鍋、かまどの準備が全部できた班から、職員が火を付けます。</u> ・ 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) <p>＜調理係＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>鍋に大きいお椀 3 杯分の水を入れる。</u> ・ <u>※水が少なく見えても野菜から水分が出るため、余分に水を足さないようにする。</u> ・ <u>野菜はできるだけ薄く(2mm ほどが望ましい)切り、鍋に入れていく。</u> ・ <u>ごぼうはささがき、こんにゃくは適当な大きさに切り、鍋に入れる。</u> ・ 食材と水を入れた鍋をかまどの手前中央に置く。 ・ 飯ごうが完成し、かまどから離れたら鍋を奥にずらし、強火で加熱する。 ・ 野菜が煮えたら、肉を入れる。 ・ <u>※野菜が煮えたかの判断は箸で刺すか、食べて確認する。</u> ・ 肉も煮えたら、砂糖としょうゆで味付けをする。 ・ 食べる場所にフックを使って持っていく。(火傷に注意する) <p>○片付けについて (1 時間程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>二種類のスポンジを使って、使ったものの汚れを落とす。</u> ・ <u>食器スポンジ : 食器やスプーンなど (洗剤を使う)</u> ・ <u>緑のスポンジ : 鍋や飯ごうのススを落とす(洗剤を使わない)</u> ・ 鍋と飯ごうは周りのススを完全に取るように磨く。 ・ <u>※飯ごうは元から黒いため、手で触って黒くなくなるまで磨く。</u> ・ 鍋の中身や食器などは、食器スポンジを使って洗う。 ・ <u>タライを使って、節水につとめる。</u> ・ 汚れが洗い落とせたら、きれいな布巾で水気をふき取り乾かす。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 洗い終わった食器や鍋などは、点検カードをよく見ながら整頓する。 ・ <u>※センター職員の点検を受ける前に、団体の引率者が確認すると点検がスムーズに行えます。</u> ・ 黄色いカゴ、青いカゴは別々でも点検できるため、できたものから点検を受ける ・ <u>※洗い残しや数の不備があればやり直しをします。</u>
---	---