

プログラム名 アウトドアクッキング（カレー）		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カレーを作る。 ○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"> ○班でのカレー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。 ○カレー作りを行うことで、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 <ul style="list-style-type: none"> ○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 注意事項	<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。(飯ごう係、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。 	

<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 1 杯(3 合)と小さい湯呑 1 杯(1 合)の米を飯ごうに入れる。</u> ・ 飯ごうの中で米を研ぐ。 ・ 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> ・ 表面に少し湯が残って、「<u>おかゆ状</u>」になっていれば炊きあがり。 炊きあがったら、<u>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。 ・ 新聞紙や炊き付けを崩さないように、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、職員が火をつけます。</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"> ・ カレー鍋に<u>大きいお椀 4 杯分の水を入れる。</u> ※水が少なく見えても野菜から水分が出るため足さない。 ・ <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> ・ 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。 ※野菜が煮えたかの判断は箸で刺すか、食べて確認する。 ・ 肉も煮えたらカレールーを入れる ※早くカレールーを入れると焦げ付きやすくなるため、野菜と肉がしっかりと煮えてから入れるようにする。 ・ 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</u>を使って、使ったものの汚れを落とす。 食器スポンジ：食器やスプーンなど (洗剤を使う) 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) ・ 鍋と飯ごうは周りのススを完全に取るように磨く。 ※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。 ・ 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。 ※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。 ・ 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。 ※洗い残しや数の不備があればやり直しとなります。
---	---