

プログラム名 野外炊事(焼きそば)	活動時間 2時間	
概要	<p>○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  ■8人セット 4,480円/4人セット 2,520円</p>	
ねらい (SDGs)	 	<p>○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。</p> <p>○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。</p>
準備物 (服装など)	<p>○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、うちわ  布巾(1人1枚)、新聞紙(班で1日分)</p>	
研修の流れ	<p>○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</p>	
研修場所	<p>集合場所  ○屋内・・・ロッジ</p>	<p>活動場所  各炊事場  (第1、第2、第3、特設)</p>
研修生への留意点	<p>○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。</p>	
引率者への留意事項	<p>○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。</p>	

## 研修内容

班分け  
8 人班

- センター職員による説明（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（食材、鉄板、ヘラ、さい箸、計量カップ、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

### ○調理について（1時間程度）

調理係	かまど係
説明終了後、荷物を持って炊事場へ移動する。	
食器倉庫へ、道具・食材を取りに行く。 （点検カードを参考に不備がないか確認する。）	薪置き場へ薪を取りに行く
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツをざく切り、玉ねぎを干切りに切る。薄く切ることで火を通りやすくする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞紙1/4枚を丸めた球を5個ほど作り、かまど中央にまとめて置く。</li> <li>・その上に焚付け（杉の葉）を置く。</li> <li>・土台となる新聞紙と焚付けに沿うように薪を斜め上に向くように組む。</li> <li>・鉄網と鉄板2枚セットする。</li> </ul>
着 火	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄板が熱されたら、油をひいて全体にならす。</li> <li>・肉を炒める。</li> <li>・肉に火が通ったら、玉ねぎ→キャベツ→もやしの順に入れて炒める。</li> <li>・塩コショウで味付けをしながらさらに炒める。</li> <li>・全体に火が通ったら、麺をほぐしながら炒める。</li> <li>・ソースを入れ、全体に馴染むように混ぜて完成。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中火で鉄板を温める。</li> <li>※火柱が鉄板に触れるぐらい</li> <li>・調理中も中火を保つように薪をくべ続ける。</li> </ul> <p>火力が強すぎると、焦げやすくなったり鉄板が曲がったりしてしまうので注意してください。</p>
食 事	
片 付 け	

### ○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。
- ※鉄板は洗剤をつけて洗わない。
- ・焦げなどは緑のスポンジを使うと落としやすい。
- ※優しくなでるように使う。
- ・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。（引率者）
  - ※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）