

<p>プログラム名 野外炊事（牛鍋）</p>	<p>活動時間 3.5時間～4時間</p>	
<p>概要</p>	<p>○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</p>	
<p>ねらい (SDGs)</p>	 	<p>○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。</p>
<p>準備物 (服装など)</p>	<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>	
<p>研修の流れ</p>	<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>	
<p>研修場所</p>	<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>
<p>研修生への留意点</p>	<p>○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。</p>	
<p>引率者への留意事項</p>	<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。(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>	

<p>研修内容</p> <hr/> <p>班分け 8 人班</p>	<p>○センター職員による説明（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、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>○調理の流れ（1時間半程度）</p>		
	飯 ご う 係	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"> ・米を飯ごうへ入れる。 ・米を研ぐ ・飯ごう側面にある基準線より1cm上まで水を入れる。 ・かまどにセットする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を薄く切る。(火の通りを良くするため) ・ごぼうはささがき、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん白ネギは2mm幅に切る。こんにゃくはぶつ切りにする。 ・鍋に切った食材と、大きいお椀3杯分の水を入れる。(多いと味が薄くなるので分量注意！) ・蓋をしてかまどにセットする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・その上に焚付け(杉の葉)を置く。 ・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。 ・鉄製の枠をセットする。
	着 火		
	<ul style="list-style-type: none"> ・飯ごうのふちから水分が溢れてくるのを待つ。 ・サラサラとした水分がドロドロしてきたら注意深く観察する。中身を見ても良い。 ・表面に少し水分が残るおかゆ状になったら火から離す。 ・飯ごうを蓋をしたままひっくり返し蒸らす。 ・表面についたススを新聞紙で拭き取っておく。 ・牛鍋ができたタイミングで炊き上がり。 ・食材が入っていたボウルにご飯をだして盛り付け。 ・飯ごうは水に付けておくと良い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適度に混ぜながら、野菜を煮込む。 ・飯ごうが火から離れたら、空いたスペースを埋めるように鍋をかまど奥に移動させる。 ・お箸で刺しやすくなるぐらい野菜が煮えたら、肉を入れる。すでに切れているのでそのままが良い。 ・全体的に煮込めたら、砂糖と醤油で味付けをする。 ・全体を混ぜる。 ・完成したら盛り付け。 	<ul style="list-style-type: none"> ・火種を消さないように、薪に火が移るように様子を見る。うちわ等で仰ぎすぎると火種が飛び消えてしまうので注意。 ・最初は、飯ごうや鍋本体に火柱があたるぐらいの火力(中火)が好ましい。 ・適宜薪を追加していくが、1束の薪で調理をしなければいけないということを考えておこう。 ・鍋だけになったら、火力を更に高めたいので薪を追加する。(強火) ・肉を入れたぐらいから中火～弱火にする。 ・調理終了後、かまどに残った灰や炭に水はかけず、そのままにしておく。
	食 事		
	片 付 け		
	<p>○片付けについて（1時間程度）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二種類のスポンジを使って、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り除くように磨く。 ※飯ごうは、黒い塗料を剥がさない程度に磨く。 ・汚れが洗い落とせたら、きれいな布巾で水気をふき取る。 ・洗い終わった食器や鍋などは、点検カードを参考にカゴへ整理整頓する。 ・整頓できたカゴを食器倉庫へ持っていき、センター職員から点検を受ける。 数の不備、洗い残し、拭き残しがあるとやり直しになります。 特に、飯ごうと鍋がやり直しになりやすいです。丁寧に片付けをしましょう。 ・かまどに残った灰を集めて灰捨て場へ捨てる。(引率者) ・炊事場、トイレの掃き掃除する。 ・ゴミ袋を縛って食器倉庫へ持って行く。 ・センター職員が炊事場とトイレの確認をする。 		