

# 野外炊飯マニュアル

## 1 活動目的

野外炊飯は団体の事情に合わせて、以下のような目的を設定して活動することができます。

- (1) 仲間と協力して取り組むことで自主性や協調性、社会性を育む
- (2) 野外で調理する活動の楽しさを味わう
- (3) 水の大切さやゴミの減量など環境に対する気づきを持たせる
- (4) 火や刃物の扱い方など生活技術を習得させる
- (5) 食に対する安全意識を高める
- (6) 地域の食材を用いることで地産地消の意識を高める

## 2 活動期間と時間

- (1) 活動期間は、5月上旬～10月下旬
- (2) 活動時間は、昼食10:00～13:00、夕食15:30～19:30  
(10月は日没が早く、冷え込むため昼食炊事をおすすめします。)

## 3 活動場所

調理	野外炊飯棟 ※炊飯棟へは荒天時以外、正面玄関から出入りしていただきます かまど×8 作業テーブル×8 流し場蛇口×8 ※一度に活動できる目安は50名程度、1班5名～6名が目安 貸出調理道具セット×8
食事	晴天時：炊飯棟周辺の芝生（ブルーシート貸出可） 荒天時：創作工芸室など ※事前に食事に使用する研修室を調整します。

## 4 利用条件

- (1) ネイパルのルールに沿って利用できること
- (2) 野外炊飯の実施時間を確保することができること
- (3) 終了後の点検を必ず受けること
- (4) 事前にプログラム相談に来所し、野外炊飯場を下見。

※ネイパル深川では、野外炊事の指導などを行いません。団体や学校で指導・進行をお願いします。

## 5 予約について

- (1) 野外炊飯場の利用は、先着順となります。宿泊の日程が確定してからご予約ください。
- (2) 野外炊飯場の利用は、原則として宿泊団体が優先となります。
- (3) 日帰り利用団体の野外炊飯場の利用は昼食のみとし、利用の3週間前から受け付けます。

## 6 キャンセルと変更

- (1) 活動のキャンセル、食材数量の変更は実施日3日前の17時まで受け付けます。メールではなく必ず電話で御連絡ください。

## 7 事前準備

- (1) 「野外炊飯申込書」(別紙)を提出してください。(利用申込書と同時に提出)
- (2) 野外炊飯用のグループを決めてください。  
食材はグループごと(3人～5人分)に分けて用意できます。
- (3) 火のおこし方や調理方法など野外炊飯の事前学習をしてください。
- (4) 持ち物を準備してください。(次頁の「準備物」参照)

## 8 各種メニューについて

①カレーライス	
所要時間	約3時間（食後の片付けまで含めた目安）
提供食材	・お米（1人1合） ・豚肉 ・玉ねぎ ・人参 ・ジャガイモ ・カレールー ※持ち込むことはできません、必ず申込書類にて発注していただきます
準備物 ★必須 ◆貸出・販売あり ●有るとよい	★救急セット ★着火道具（マッチ・ライター） ★台ふきん ★食器ふきん ★食器洗い洗剤 ★スポンジ（班に1～2個） ★金たわし ★手洗い石けん ★クレンザー（鍋コーティング用） ★薪 ★軍手 ★皮手袋 ◆食器 ◆スプーン ◆調理器具 ◆飲み物 ◆文化焚き付け ●新聞紙 ●うちわ
注文用品	・薪（1班1箱1000円） ・文化焚き付け（1袋18本入り300円） ・使い捨てカレー皿（1枚30円） ・使い捨てスプーン（1本10円） ・粉クレンザー（1本200円） ※洗い物用の洗剤、スポンジ等は持参してください
貸出可能物品	・食器（カレー皿） ・スプーン ・火ばさみ ・うちわ ・食事用ブルーシート ・炊飯用具セット 〔 ご飯用鍋（1） 調理用鍋（1） ザル（1） ボール（2） おたま（1） 包丁（2） まな板（2） 皮むき（1） しゃもじ（1） 計量カップ（1） 〕
手順	①食材を事務室で受け取る ②備品の準備（裏玄関の近くにあるプレハブの中にあります） ③お米をとぎ、先に炊く ※かまどに鍋を二つ置けません ※ススが取れなくなるため、鍋の外側にクレンザーでコーティングしてから火にかけてください ④野菜・肉を切る ⑤ご飯が炊けたら、肉と野菜、水を鍋に入れ煮る ⑥火が通ったら、ルーを入れて味付けをして完成

②ペットボトルピザ	
所要時間	2時間30分～3時間（食後の片付けまで含めた目安）
提供食材	【1人前】 ・小麦粉 110g ・ドライイースト 3g ・砂糖 3g ・ソーセージ 2本 ・コーン 40g ・チーズ 40g ・油 大さじ1 ・塩 少々 ・ピザソース 大さじ2
準備物 ★必須 ◆貸出・販売可能 ●有るとよい	★救急セット ★着火道具 ★台ふきん ★食器ふきん ★スポンジ ★薪 ★クレンザー ★ラップ ★フライパン ★炭酸飲料用空ペットボトル（1人1本） ★皮手袋 ★軍手 ●麺棒（伸ばせるもの） ●はさみ ◆まな板 ◆包丁 ◆フライ返し ◆文化焚き付け
注文用品	・薪（2班1箱1000円） ・文化焚き付け（1袋18本入り300円） ・使い捨てカレー皿（1枚30円） ・粉クレンザー（1本200円） ※洗い物用の洗剤、スポンジ等は持参してください
貸出可能物品	・フライパン（フタ） ・フライ返し ・包丁 ・まな板 ・カレー皿
手順	①ペットボトルに油を入れ、全体にいきわたらせる ②小麦粉、ドライイースト、砂糖、水65mlを入れて生地がまとまるまでシェイクする ③まとまったら飲み口の方に生地をよせる。キャップが閉まっているか確認。 ④暖かければそのまま15分置いておき発酵させる ※寒い日は自分の体温で温めて発酵させる ⑤飲み口の方に生地があるのを確認してからキャップをあける。発酵して空気が漏れていなければ、生地がにょろにょろと出てくる ※出ない時はボトルを切って出す ⑥生地を伸ばして、まず片面を焼く ⑦焼いた方にトッピングをして再度焼く ⑧火が通ったら完成

	③ホットサンド
所要時間	1時間30分（食後の片付けまで含めた目安）
提供食材	【1人前】 ・食パン（2枚） ・キャベツ30g ・チーズ1枚 ・マヨネーズ1袋 ・ハム1枚
準備物 ★必須 ◆貸出可能 ●あるとよい	★救急セット ★着火道具 ★台ふきん ★紙皿 ★軍手 ★アルミホイル（20cm×2枚×人数） ★ <u>空牛乳パック（1人1リットル1個）</u> ◆火ばさみ ◆包丁 ◆まな板 ●皮手袋
注文用品	・使い捨てカレー皿（1枚30円） ※洗い物用の洗剤、スポンジ等は持参してください
貸出可能 物品	・火ばさみ ・包丁 ・まな板 ・食器（カレー皿）
手順	①食材を配り、1人2つ作るので、具材を2等分する ③食パンに具材をのせてマヨネーズをかける ④半分に折り、アルミホイルをまく ※アルミホイルに包まれていない部分はまる焦げになるので注意する ⑤同じものをもう一つ作る ⑥2つを重ねて、牛乳パックへ入れる ⑦牛乳パックを燃やす ※上の面ばかり焼けるのでひっくり返したりする ⑧牛乳パックが燃え尽きたら完成 出来立ては熱いので注意する

## 9 全体の流れ

利用予約 事前準備	電話受付時、または利用日程確定連絡後に野外炊飯の希望をネイパルに伝えてください。 1年前から予約できます。先着順となります。ご利用の日程が決定し、野外炊飯を予定している団体はお早めに電話でご予約ください。 ↓ 事前プログラム相談会・下見 ↓ 団体で事前に学習 ↓
利用当日	到着時に最終確認（人数・場所） ネイパル指導員からの説明（野外炊飯棟の使用方法） ↓ 炊事・食事・片づけ ↓
活動終了後	職員点検 ※朝点検の場合は部屋点検終了後の9:00~9:30の間に点検します。 部屋点検と同じ職員が点検を行うため、同時進行はできません。

## 10 調理器具セット



1つのかごに入っている道具は下記の内容です。8セット準備しています。それ以上必要な場合は団体で用意してきてください。

【貸出炊飯用具中身】

- ・鍋2つ ・ボール2つ ・ざる ・まな板2枚
- ★包丁2つ ★お玉 ★ピーラー ★計量カップ ★しゃもじ
- ★はケースの中に入れてまとめてあります。

## 11 鍋のコーティング

薪で調理するため鍋の外側にすすがつきます。このすすを落とすのがとても大変です。なので、先に鍋をクレンザーでコーティングすることで、すすはクレンザーにつくため、洗物がとても楽に終わります。厚くしっかり塗れていると簡単にすす汚れが落ちます。なので、ネパール深川では固めのペースト状をつくれる、粉クレンザーを推奨しています。

(1) 鍋のコーティング（粉の場合）作り方



① ボウルにクレンザーを入れ、少しずつ水を加える。ペースト状になるように作る。



② 鍋の外側をコーティングする。鍋の内側にぬらないように注意してください。



## 12 かまど

上部に網を渡して鍋、フライパンを置きます。

かまどの底に耐火レンガを積んで火床を高くすると調理しやすくなります。

1段につき6個が目安となります。

(1) カレー：下にレンガを2～3段積むとちょうどいい高さです。

(2) ピザ：3～4段組むと少しの薪で早く焼き上げられます。



↑レンガを2段組んだ上で火を起こした状態

## 13 かまどの片づけ方

(1) 火を弱める。

加熱調理がすべて終わったら、固まっている薪を広げて火力を弱くしましょう。

(2) かまどをきれいにする

「炊飯後の灰の処理方法マニュアル」に沿って灰の処理とかまどの掃除を行ってください。

水をかまどにかけるときれいに掃除しづらくなり、かまどが濡れていると次の団体が火をつけにくくなるので水をかけないようにしてください。

(3) レンガを組んだ場合はきれいにして元の場所に戻しましょう。

レンガに水をかけて冷ますと割れる恐れがあります。自然に冷めるのを待ち、皮手袋などを使用して安全に持ち運びましょう。

## 14 利用点検

(1) 野外炊飯場を利用した団体は、必ず職員による立ち合い点検を実施してください。  
部屋点検との同時点検はできません。

(2) 原則として、昼食での利用は活動終了後 13：10～14：00 に、  
夕食の利用は翌日 9：00～9：30 を点検時間とします。

(3) 清掃・洗浄等が不十分な場合はやり直していただくことがあります。

(4) 点検項目

①薪の箱は元の位置に戻しているか。(残った薪はなるべく1つの箱にまとめてください)

②貸出物品はきれいに洗い、水気も拭きとり、決まった数の物品が箱にまとめられているか。

③かまどをきれいに清掃したか。使用したレンガは元の場所に戻したか。

④シンクはきれいに清掃したか。排水溝のゴミも取り除いているか。

⑤ゴミは分別をして、ゴミ捨て場に捨てたか

(生ごみ、燃えるごみ、ビン、カン、ペットボトル) ※プラスチックは燃えるごみになります

⑥野外炊飯場及び食事場所にゴミは落ちていないか。

⑦パール缶に移動させて消火した灰をごみ袋に入れ、ゴミ置き場に持って行ったか。

参考資料：野外炊飯棟俯瞰図

