

野外炊飯！

カレーライス作り

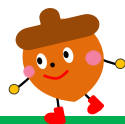
熊本県立豊野少年自然の家



目次

- 野外炊飯について
- カレーの作り方
- お米の炊き方
- 火起こしの方法
- 後片付けの方法

野外炊飯について



<目的>

- ・班のみんなで役割分担をして、おいしいカレーを作ろう！
- ・次に使う人のためにも後片付けはきちんとしてよう！

<全体の流れ>

- 1、健康観察、服装、持ち物のチェック
- 2、活動中の注意（手洗いうがい、やけど、食中毒予防）
- 3、物品の受け渡し（班ごとにチェックシートをもとに）
- 4、役割分担（カレー係、お米係、火起こし係）の決定・確認
- 5、火起こし、調理方法の指導
- 6、調理開始
- 7、完成・食事
- 8、後片付け
- 9、調理器具・活動場所の点検・活動終了

作り方 全体



調理開始～調理中の注意事項

<健康観察、服装、持ち物チェック>

- ・参加者全員の健康観察をしましょう。
- ・服装：長そで、長ズボン、帽子、軍手
- ・持ち物：野外炊飯に必要な道具。飲料水も忘れずに。

<手洗いうがい、やけど、食中毒予防>

- ・調理を行う前には、必ず爪の間や手首まで石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・やけどに注意し、安全を確保しましょう。
- ・食中毒の予防のため、十分加熱し、調理後はすぐに食べましょう。



作り方

-調理器具について-

①物品の受け渡し

チェックシートをもとに物品がきちんと揃っているか確認

②調理器具を一度きれいに洗剤で洗う。

③クレンザーを塗る。

お鍋や羽釜は、火があたるところにクレンザーを塗ります。片付けで洗う時、羽釜のすずを楽に洗えるようにするため



クレンザー塗布後



後片付け



後片付け

テーマ：来た時も美しく・次の人が気持ちよく使えるようにきれいにしよう！

- 道具を洗う時のポイント
- かまどの掃除の仕方
- 手洗い場について
- 点検前の最終確認をしよう
- 自然の家の職員の点検



片付けについて説明していくドン！
点検で1発で合格できるようにしっかり見るんだドン！

後片付け



○道具を洗う時のポイント①

野外炊飯で使った道具は、受け渡し時と同様にきれいな状態になるまで洗う。
特に、羽釜と鍋は黒いですがこびりついているので、とれるまでしっかり磨く。

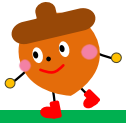


指に汚れがつかなくなるまでしっかり磨こう！



細かい所もすみずみまで磨こう！

後片付け



○道具を洗う時のポイント②



カレーや油汚れがないようにしっかり洗おう！
特にネジ付近はすみずみまで洗おう！

カレーで使った野菜の皮などが
ついてないか確認しよう！

後片付け



○かまどの掃除と灰処理の仕方

①バケツに3分の1ほど（炭が浸るくらい）水を入れて燃え残りの灰をバケツに入れる。

②灰が消化できたら炊飯棟Aの右後ろにある炭捨て場に炭を捨てる。

※火がついている可能性があるため、
けむりがなくなるまで水をかける！



後片付け



○かまどの掃除と灰処理の仕方

③炭の片付けが終わったら、かまどの掃除をする。
ほうきですみずみまできれいに掃き出す。

炭が残っていないかかまどの奥までしっかり確認する



灰が残っていないか
奥までよく確認するドン！

後片付け

○洗い場



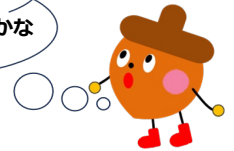
洗い場は、ゴミや汚れが残っていないか確認する。蛇口は使った後は、左側にむけよう！

後片付け

○点検前の最終確認をしよう！

野外炊飯で使った道具は、洗った後に自然の家のスタッフから点検があります。
その前にもう一度きちんとできているかの確認をしましょう！

- ・道具はきれいに洗えているかな
- ・羽釜や鍋の中の汚れはきちんととれているかな
- ・羽釜や鍋は、指にすずがつかないくらいきれいに磨けているかな
- ・ピーラーやざるに野菜の皮などついてないかな
- ・かまどはきれいに掃除できているかな



※引率の方は、自然の家のスタッフのチェックの前に必ずチェックしてください。

※点検で合格をもらうまでは、洗ったものは拭いたりしないでね！

後片付け

○自然の家のスタッフから点検をしてもらおう！

合格できるかドキドキ…

最後までみんなで協力しよう！

自然の家のスタッフから合格をもらう



洗った道具をすべてきれいにキッチンペーパーや布巾で拭く

青いかごはの道具は、左の写真のようになっているか確認する

使った道具を全て管理棟にもっていく

※火おこして使った道具やほうきなども忘れないように！

これで後片付けは終了です。
お疲れさまでした！！