

野外炊事(親子丼)

所要時間：4時間～6時間

1. 活動のねらい

集団における自分を振り返る(協調性)	何事も最後までやり遂げる(継続性)	リーダー性	自分のことは自分でする(自主性)	自分で考えて行動をする(思考活動)	自然に親しみ環境を考える(自然敬愛)
◎	○	○		◎	

2. 概要



ふれあいパークに設置している野外炊事場にて、火おこし、親子丼、ご飯炊き、食事、そして復片付けまでを体験します。

調理例



3. 対象・活動

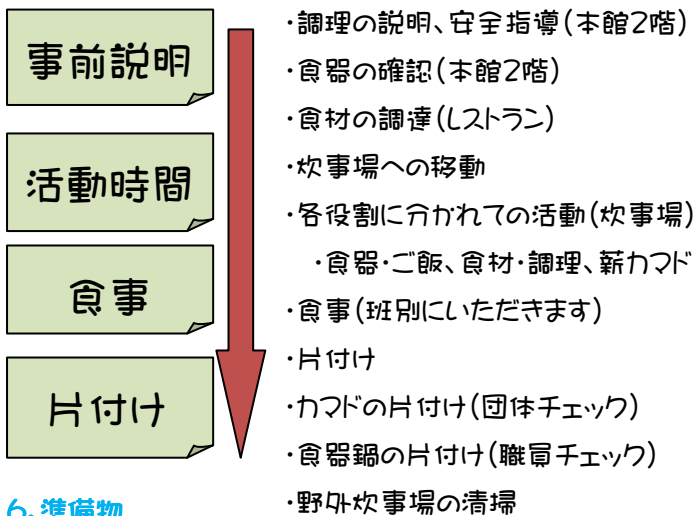
小学生～成人 5～10名程度のグループで上限は22班

4. 主導と責任の所在

指導は職員、生徒・児童管理も職員です	指導は団体、生徒・児童管理も団体です	指導は職員、生徒・児童管理は団体です
		○

※最後の班に火がついてから、最初の班の点検までの児童・生徒と火の管理は団体となります。

5. 活動の流れ(例)



【親子丼料理手順】

- ① 肉、野菜、かまぼこを切る
- ② 切った野菜と肉を炒める。その間に卵を割ってしっかりとく
- ③ 肉と野菜にしっかりと火が通ったら、ダシを鍋に入れる(5倍薄める)
- ④ 沸騰したら卵を入れ、30秒フタをする。
- ⑤ 最後にかまぼこネギを入れ、再び30秒フタをして完成

6. 準備物

【自然の家】・・・食器、鍋、調理道具、マッチ、薪(1班¥600)、使用復割箸、手洗用洗剤、タオル、スポンジ、ゴミ袋

【団体】・・・軍手(綿製)、食器拭き用タオル、食器洗用洗剤、新聞紙、うちわ、ゴミ袋(食材持ち込み時)

7. 野外炊事前に決めておいて欲しいこと

役名	役割	人数	注意事項
食器・ご飯	食器の数を数える・ご飯を砥いで炊く	1～2人	研修前に食器の数を確実に確認する
食材調理	食材洗い、調理、配膳	2～4人	野菜は火の通りをよくするため細かく切る
薪カマド	薪組み、火おこし、薪の管理、カマドの清掃	2～3人	新聞紙を必要以上に使うと灰が入る