

2 食事づくり

- 目的…仲間と協力して炊事することで、よりよい人間関係をつくる機会とする。
また、考える力と野外炊飯技能を身につける。(夢体験)
参加者間の親交を深める。(ふれあい)
- 対象…児童から大人まで
- 場所…キャンプ場 炊飯棟 A・B・C
- 費用…薪代1束：250円(事務所精算時に一緒に精算)
- 用意する物…雑巾<1班につき1枚：使用后、不要な場合は寄付してください>
ふきん用タオル(白)<1班につき2枚>
軍手(綿100%・手のひらに滑り止めがないもの)
- 服装等…必ず、長ズボン、できれば長袖。髪の毛の長い方はしばるかどめる。
- 貸出し用品…調理用具、食器(ほぼ揃っています)
清掃用品(洗剤・クレンザー・スポンジたわし)
- 指導等について
 - ・最初に、準備や作り方について説明します。(約30分)
 - ・希望に応じて、炊飯棟ごとに職員を配置し、以下の事項を中心に指導・支援をします。
 - ①薪割り(団体より1名の方のお手伝いをお願いします)
 - ②火おこし
 - ③火の調整や煮炊き
 - ・以下の事柄は各団体で指導・支援をお願いします。
<所員が説明はします>
 - ①包丁の使い方(材料を刻む)
 - ②片付け(利用した調理用具、食器、かまど、流し、調理台、ごみ等)
 - ・以下の事柄について最終点検をさせていただきます。
 - ①調理用具、食器…点検後、所定の場所に戻してください。
 - ②炊飯棟(かまどや流し、調理台等)…片付けが済んだら連絡をお願いします。
- その他…食材の持ち込みも可(保管用冷蔵庫、冷凍庫あり)
大きなひさしがあるので荒天時でも使用できます。(簡易テーブル・長イス)



1. 野外炊飯(カレーライス) <指導可>

- 概要…薪割り火おこしから始め、飯ごうでご飯を炊き、寸胴鍋でカレーをつくる。
- 対象人数…およそ120名(1班(4~6名)×3棟)
- 所要時間…説明・準備~片づけ(210分~240分)
- 食材…食堂で注文可 1人分：400円
- その他…薪は、通常1グループ(1かど)、1束



2. 棒巻きパン<指導可>

- 概要…粉から作った生地を棒に巻き、炭で焼く。
- 対象人数…およそ40名まで(1班…名位)
- 所要時間…説明・準備~片づけ(120分~)
- 食材…食堂で注文可 □人分：□□□円
- 用意する物…炭
- その他…レシピあり。必要な方はお問い合わせください。



3. バームクーヘン＜指導可＞

- 概要…粉から作った生地を竹に塗りながら焼いていく。
- 対象人数…およそ40名まで（1班…名位）
- 所要時間…説明・準備～片づけ（120分～）
- 食材…食堂で注文可 □人分：□□□円
- 用意する物…炭、青竹（要相談）
- その他…レシピあり。必要な方はお問い合わせください。



4. バーベキューバー＜指導可＞

- 概要…食材を自分たちで焼きながら食べる。
- 対象人数…およそ60名
- 所要時間…説明・準備～片づけ（120分～）
- 食材…食堂で注文可「肉・野菜・焼きそばの盛り合わせ」
1人分：A；930円 B；1140円 C；1340円
- 用意する物…炭
- その他…簡易かまど、簡易テーブル・長イス、鉄板とあみは両方あります。



5. ますのつかみ取り＜指導可＞

- 目的…命の尊さと「いただく」という意味を考えさせる。また、魚をさばく技能や串作り、炭おこしなどの発展的な技能の習得もはかれる。（夢体験）
- 概要…マス池に放したマスを手づかみで捕まえ、自分でさばいて、焼いて食べる。
- 対象…幼児から大人まで
- 所要時間…120分～（つかむ、さばく、焼く）
- 用意する物…マスの注文は利用団体で『ますや：TEL0279-59-2999』（搬入時間の確認も）
※マス代は時価ですが、1匹約300円
炭(100人で18kgは必要)、塩、竹串(50cm位の長さで先は鋭角に)
- その他…炭をおこすために薪を使う場合は、薪代がかかります。

6. 火打ち石体験＜指導可＞

- 概要…火打ち石を使って火をおこす。おこした火は、食事づくりに利用。
- 所要時間…説明・準備～片づけ（30分）



7. うどん打ち＜指導可＞

- 概要…粉から作ります。こねて、ふんで、伸ばして、切って、ゆでて、作りたてをいただきます。
- 対象人数…60名まで（1班…5、6人）
- 会場…食堂または研修室
- 所要時間…説明・準備～片づけ（180分～240分）
- 食材…食堂で注文可 1人分：汁付き；350円
汁・天ぷら付き；430円
- 用意する物…カセットコンロ用ガスボンベは団体で用意（要相談）



8. その他…道具があります。利用の際はご相談ください。

餅つき（臼・杵・竈）、焼きまんじゅう（蒸し器・竈）、ダッチオーブン