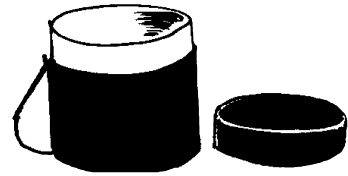


野外炊飯



■活動場所 野外炊飯場（スピカ、ベガ、北斗七星）

■所要時間 約3時間

*説明、調理・炊飯、食事、後片付けを含んだおよその時間です。グループ数等によって時間の前後が考えられます。

■持ち物 利用の手引き『夢のアトリエ』にある「団体でご準備ください①」をご参照下さい。
・かまどで火を炊く場合は、必ず軍手を着用するようお願いいたします。（滑り止め加工されていないものをおすすめします。滑り止めが熱で溶けることがあります。）
・活動の際は、長ズボンの着用をおすすめします。（やけど・虫刺されの防止）
・救急箱は団体でご準備ください。

■活動の実際

①活動の前に

- ・引率者の指導のもとで役割分担を確認しておきます。
- ・水場（流し）、かま場（煮炊き）に分かれて活動することをおすすめします。
- ・食堂横のテラスに集合し、食材を受け取ります。
- ・キャンプ場へ移動し、使用する流し、かまど、食卓の場所を確認します。

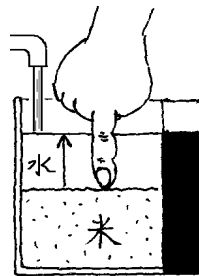
②スタッフからのレクチャー（説明）

- ・水場（流し）担当とかま場（煮炊き）担当の2つに分かれて、スタッフからやり方や注意事項、使用用具等について説明をします。
- ・引率責任者に後片付けとゴミの処理の仕方について説明します。

③野外炊飯開始

〔水場で〕

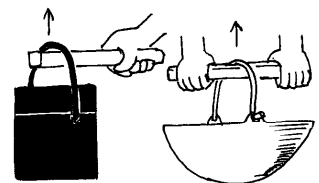
- ・所定の場所から、炊飯に必要な道具を準備します。（水洗いして使用する。）
- ・始めにご飯を炊くための下準備（下図参照）を整え、飯ごうをかま場へ運びます。
- ・生ゴミ、燃やせるゴミを分別しながら調理します。
- ・野菜を煮えやすいように切る等の下準備を整え、鍋をかま場へ運びます。
- ・サラダがある場合は、最後に調理します。
- ・使った道具を洗ってよく拭いた後、元の場所に返します。



とぎ終わった米を飯ごうの中で平らにします。その後、お米の面に人差し指をそっと触れて水を入れます。第二関節まで水が来たらOKです。

〔かま場で〕

- ・薪小屋で薪を受け取ります。（1グループ1束）
- ・焚き付けの準備をします。
- ・水場から飯ごうと鍋が来たら火をつけて燃やし始めます。
- ・飯ごうとなべの置き方を考えながら調理します。
- ・カレールーや豚汁への味噌の入れ時は人参の煮え具合で判断します。
- ・余った薪は所定の場所へまとめ、かまどの燃え残りはできるだけ灰になるように燃やします。（食事の後に片付けます。）
- ・まきを結んでいたひもは燃やせるゴミに。
- ・なべや飯ごうはとても熱くなっています。移動するときには太めの薪を使って、右図のように運びます。



④食事

- ・協力して配膳し、おいしくいただきます。
- ・次の活動時間を考慮して、後片付け開始の時間を決めます。
- ・食べ終わったら、食卓の掃除をお願いします。

※裏面もご覧ください。

④後片付け

〔水場で〕

- ・残飯は生ゴミに入れ、燃やせるゴミと分別します。
- ・皿やなべの汚れは、キッチンペーパーで拭き取ってから洗います。
- ・食器や用具は環境対応の洗剤で洗い、ふきんで水気をよく拭き取ります。
(キッチンペーパーで仕上げ拭きをするようお願いします。)
- ・使った食器や用具の数量を確認してから所定の場所に整頓して返却します。
- ・排水口蓋を空けゴミの処理と水回りをきれいにします。
- ・食材が入っていたかごをテラスへ返します。

〔かま場で〕

- ・残った灰をほうきなどで取り出して、灰捨て場に捨てます。
- ・かま場回りのゴミ等进行处理しきれいにします。

■活動にあたって

- 手洗いや野外炊飯用具の洗浄等、衛生面に十分な配慮をお願いします。
- 包丁やピーラーの扱い、火の取り扱いには十分ご注意ください。
- 活動終了後は、引率指導者が下記のことを必ずご確認ください。
 - ・食器や用具には汚れがなく、しっかり水気が拭き取られているか。
(カビの原因にもなり、次に活動される団体に迷惑がかかります。)
 - ・食器や道具は所定の場所に返却されているか。
 - ・流しのそうじがされているか、また排水口のゴミが処理されているか、。
 - ・ゴミが所定の場所に運ばれているか。(生ゴミと燃えるゴミの処理が違います。)
 - ・ベガのシャッターが閉じられているか、また照明が消されているか。
 - ・スピカの照明が消されているか。
 - ・トイレの戸が閉められているか、また照明が消されているか。
 - ・火の始末(燃えかすの処理)がしっかりされているか。

■事前打ち合わせ会

- 計画立案の際には、参加者の実態・次の活動の準備時間等を考慮した時間設定をお願いします。(野外炊飯の後にナイトハイクを実施する場合は、早めに野外炊飯を開始することをおすすめします。)
- 団体が重なり合った場合は、かまど・食卓・流し等の調整(割り当て)をしていただきます。ゆずり合ってご使用ください。
- アトリエを参照しながらメニューを決めていただきます。また、グループ数も決定願います。(1グループ5～6人がのぞましい。)
- 食材を持ち込む場合の確認事項については、スタッフにお尋ねください。
- 食物アレルギーについてはスタッフへご相談ください。(食物アレルギーがある場合は、『食物アレルギー連絡票』を提出していただきます。)