

# 野外炊飯について

利用団体に事前に準備するもの

新聞紙（炊きつけ・油とり） グループで1日分程度  
石けん洗剤（食器用）  
クレンザー（なべ・かま用）  
スポンジ・スチールたわし

軍手（ケガ・やけど防止）  
ライター・マッチ  
雑巾・布巾 グループ1枚ずつ

## 事前の準備

- ・ グループを編成する。（1グループは6～8名が適しています）
- ・ 準備物を用意する。

## 当日の手順

引率者は食堂業者より食材を受け取り、説明を受ける。（野外炊飯倉庫）

利用団体は、職員からのオリエンテーションを受ける。（開始予定時刻に野外炊飯倉庫前に集合）

「準備の方法」「衛生管理」「調理方法」「片づけ」等の説明を聞く。

調理開始

片づけ

炊事場・炊事倉庫の確認

野外炊飯は代表（引率）の方に指導をお願いします。

利用団体の代表立会いの下で、**交流の家職員の確認**があります。

洗淨，掃除などが不十分な箇所については，手直しをしていただきます。

## 野外炊飯中の留意点

野外炊飯倉庫の中は一方通行（右図を参照）

調理開始前にハンドソープで手洗い

食器・箸などは洗淨した後にアルコールで消毒

かまどを屋外に設置する場合，マンホール上を避け燃え移らないように周辺の落ち葉などを片づける。

雨の日は炊飯棟の耐熱コンクリート台の上に設置する。

ケガや火傷（やけど）に注意。

刃物はバスケットに入れて持ち運ぶ。

まず羽釜で「ご飯」を炊き，次に「おかず」を作る。

## 片づけのポイント

### ごみの分別

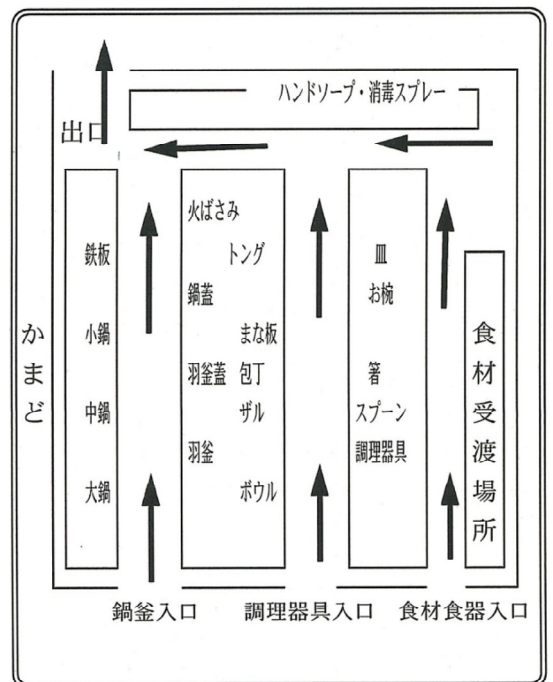
- ・ 野菜くず（野菜くずなど。）
- ・ 残飯（加熱した食材。ご飯・炒めた野菜 etc.）
- ・ 燃えるごみ（食材以外。ビニル袋も含む）
- ・ 油，たれの容器（残った中身はそのまま）
- ・ その他，メニューによって分別が増える場合があります。

「野菜くず」「残飯」は，それぞれ別の用途でリサイクルしています。分別のご協力をお願いします。

### 調理器具，食器の洗淨

- ・ 環境保護のため，油・カレーの残り等は新聞紙でふき取ってから洗ってください。
- ・ 食器・調理器具は石けん洗剤を使用してください。
- ・ 鍋，釜はクレンザー等をつけてスチールたわしで洗います。特に，「ぬめり」などが取れているかどうか手で確認しながら入念に洗ってください。また外側の「すす」も洗ってください。

## 野外炊飯倉庫レイアウト



- ・鉄板を使用したときは、油を新聞紙でふき取った後、洗う。  
洗淨した後、野外炊飯倉庫の鉄板置き場で、油を薄く塗る。

調理器具、食器、鍋釜、かまど等を炊飯倉庫に返却

- ・ 倉庫へ返却する前に、引率者は必ず洗淨されているかの確認をお願いします。
- ・ 布巾を使い、水切りを十分に！！
- ・ 食器は水きれがよいように縦に収納

使用した炊飯棟・炊飯倉庫・トイレの清掃

- ・ 流し・流しの排水溝の野菜くず等の清掃をする。
- ・ 炊飯棟はゴミを取り、最後に、水を流し水切りをする。
- ・ 炊飯倉庫はモップがけをする。

かまどを使った周辺のゴミ集め

かまどの残灰捨て

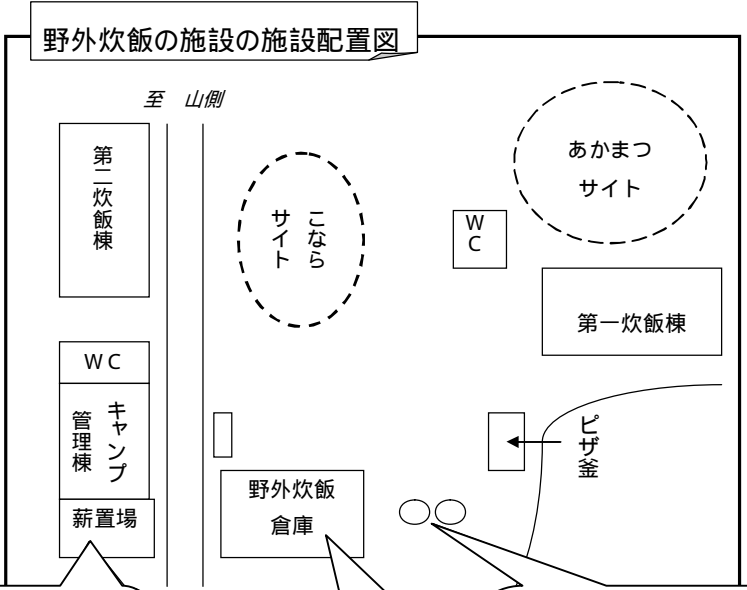
- ・ なるべく燃やしきりドラム缶へ運ぶ。  
**最後に、水をかけ消火**

終了を事務室に連絡

- ・ 事務室の内線は「140」～「142」です。

忘れ物・私物の置き忘れ確認

- ・ 新聞紙、洗剤、たわし、スポンジ、布巾等はお持ち帰りください。



基本は**1班1束**です。足りなくなった場合は、追加数を確認してお持ちください。活動後、売店(食堂)に使用した数を報告願います。

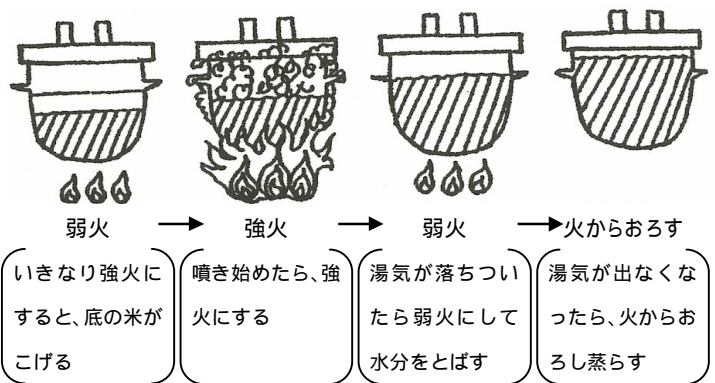
**食器・調理道具・飯釜・鍋**等はこちらの方からお持ちください。また、**食材**もこちらに置いてあります。詳細は「野外炊飯倉庫レイアウト」を参照。

**燃え残り薪入れドラム缶**  
薪は、なるべく燃やしきり、このドラム缶に入れ、**最後に水をかけ消火**を確認してください。  
薪以外は入れないようにお願いします。

野外炊飯ワンポイント

おいしいご飯を炊くには・・・

米をとぐ。  
水加減を調節する。  
水加減は米と同量が基本。手のひらを米の表面につけたとき手首の上くらいがよい。  
火にかける。  
羽釜をかまどから外す。  
蓋をとらないのがベストですが、なかなか初めての経験では難しいので、心配な時はそっとのぞいてみましょう。



火をうまくつけるには・・・



着火する前のまきの並べ方がとても重要です。適当に置かずに、きちんと細いまきから順に並べていきましょう！！