

野外炊飯の すすめ方

調理チーム

- ① 食器・調理器具準備
- ② 食材の下ごしらえ
- ③ 調理
- ④ 食器・調理器具の
あとかたづけ

かまどチーム

- ① まき割り
- ② 火おこし
- ③ 火の調節・管理
- ④ かまどの
あとかたづけ

食器・調理器具の準備(1)

木の棚



銀の棚



✓包丁は大人の方が管理して
いただくようお願いします

食器・調理器具の準備(2)

倉庫奥



CHECK!!

- ✓ 必要な数を数えて準備してください
- ✓ 使用する前に洗浄してください

食材の下ごしらえ／調理

各メニューのレシピシートを参考に
みんなで協力して調理をすすめてみましょう

POINT

- ✓ 調理の順番を考えよう
- ✓ ゴミが少なくなるよう工夫してみよう
- ✓ 使い終わったものから洗っておこう

まき割り(1)

用具



(販売)

- まき・・・1班1束 まき倉庫にあります

(貸出し)

- なた・枕木・・・まきを割る道具です
- 革手袋・・・手の保護に使えます

(持参)

- 軍手

服装・準備



- 服のひもやファスナー、ストラップなど引っかかるものが無いようにする
- なたを持つ手は素手
- まきを支える手は軍手を二重に着用
その上に革手袋を付けるとなお良い
- 周囲に障害物がなく、安定した地面に枕木を置く

まき割り(2)

POINT

✓まきの束から「ふし」がなく平たいまきを3本えらぼう



①置く



まきを枕木に立て、なたの刃をななめに当てる

割りかた

②食い込ませる



まきを持ち上げて枕木に打ち付けて食い込ませる



もう一人がまきでなたの背をたたいて食い込ませる

③割る



まきを枕木に打ち付けて割る

✓手で折れるくらいの細さまで割ろう



火おこし

用具



(販売)

- まき・・・割ったものと太いままのもの
両方使います

(貸出し)

- 火ばさみ・・・まきをくべる道具です
- 革手袋・・・手の保護に使います

(持参)

- 軍手・新聞紙・マッチ(またはライター)

まき組み



- ① 太いまきで井型をつくる
- ② 新聞紙をしぼって傘状にして、
井型の中央に置く
- ③ 細く割ったまきを半分に折る
- ④ 新聞紙が見えなくなるように、
折ったまきを積み重ねる
- ⑤ 新聞紙の下側から火をつける

火の調節・管理

火の調節・管理



- 上段になべを置き、中段で火おこし、下段は灰が落ちる場所です
- 火おこしの場所を片側に寄せるとなべの保温に便利です
- なべの下半分に火があたるように火力を調整してください
- まきの追加や移動をする際は軍手を着用し、火ばさみを使ってください

POINT

- ✓ 調理チームと相談して火を調節しよう
- ✓ まきを節約して使おう
- ✓ 用具を整理しておこう



安全のために

野外炊飯の活動中、
どこに危険があるか考えてみよう

✓天候 ✓地形

✓包丁

✓食中毒

✓火にかけた鍋

✓なた

✓火ばさみ

✓けむり