

とん汁&おにぎり

野外炊事に和食の定番を作ってみよう！

切って・煮て・にぎる…。シンプルな料理ですが意外と様々な工程と手作業があり、料理のコツである段取りや分担を考える、よい体験となります。



対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	春休み～11月	5～200人	3時間半～4時間 (とん汁のみの場合は2時間半～3時間)
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品	食堂提供	
とん汁用食器（おわん推奨サイズ600ml）・軍手（綿100% 化繊は熱で溶けます）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん・台ふきん・服装は長袖・長ズボンを推奨	【班ごと(約6人分)】まな板2・包丁2・ボウル2・ザル1・おたま1・しゃもじ2・竹べら1・皮むき1・鍋1・飯盒2・おわん2・ゴムべら（片づけで使用）1・皮手袋1 ※とん汁のみの場合、飯盒なし	米・カット済み豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・大根・こんにゃく・味噌・顆粒だし・ふりかけ(ゆかり・わかめ)・のり・ラップ・ゴミ袋	

ねらい

- 用具の扱いや火の扱い方について学習・習得する。
- 他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。
- 自然の中で料理して食べることの喜びを知る。

実施の流れ

打ち合わせ・説明

- ◆開始 15 分前に、当所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
- ◆その後、全体への説明を当所職員が行います。

以降は、団体で進行してください

準備

- ① 役割分担：火おこし係や食材係を決めておきます。
- ② 班毎に食材と用具（包丁の管理は責任者が行います）を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ④ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て水洗いします。
※持参した調理器具がある場合は消毒しますので、当所職員へ声をかけてください。

実施

【飯盒炊飯】

- ① 飯盒に米を入れ、洗って水に20分くらい浸します。（芯の残りにくいふっくらとしたご飯になります。）
- ② 飯盒の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗ります。（ススが落としやすくなります。）

- ③ 薪を組み、その下に置いた新聞紙の下からマッチで火をつけます。※火を使う場合は、必ず軍手をはめてください。(必要に応じて皮手袋を併用してください。)
- ④ 火がついたら飯盒をかまどの上の網に置き、飯盒の底に火が当たる位の中火で焦がさないように炊き上げます。火が強すぎる場合は飯盒を火の中心からずらします。
- ⑤ 湯気が出てきたら薪をくべるのを止め、湯気がほとんどでなくなったら火からおろして炊け具合(特に芯の有無)を確認します。不安な場合は飯盒のふたを取り、水分量を確認しましょう。その際、やけどに注意。
- ⑥ まだ水分が残っているようなら再び火にかけ、出来上がってれば火からおろして10分ほど蒸らします。
※飯盒をひっくり返したり、底を叩いたりする必要はありません。

【おにぎり】(1人2個)

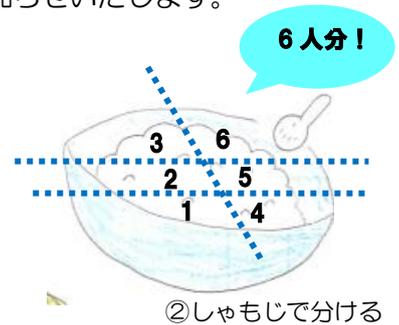
- 食堂で炊いたごはんを注文の場合：おひつから各班のボールに配布します。

※均等に配布できるよう、全班一斉に行うことをおすすめします。

※おひつに何人分入っているかは当日お知らせいたします。

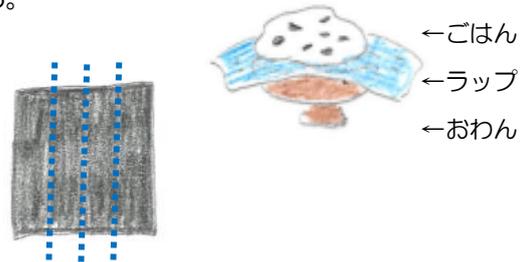
- 飯盒で炊いた場合：ごはんを飯盒からボールに移し替えます。

- ① 各ボールにふりかけ(2種類)を入れ、ごはんの固まりを崩すように混ぜる。同時に冷ます。
- ② 予め作る数を計算し、しゃもじで線を引く均等に分ける。
- ③ 備品のおわんの上にラップを乗せて、その上におにぎり一人分のごはんをラップにのせる。
- ④ ごはんがはみ出ないようにラップで全体を包み、にぎる。
- ⑤ 形が整ったら、ラップをはずし、海苔を巻く。



- 海苔について

1帖を縦4等分に切ってください。



【とん汁】※肉・野菜を炒めず、煮込む手順となります。

- ① 鍋の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りつけます。
- ② 野菜の皮をむき、刻みます。熱が通りやすいように、大根、にんじん、ごぼうは小さめに切るのがお勧めです。ごぼうはピーラーでささがきにするとより火が通りやすくなります。

※ゴボウ・大根は大きさを調整するためカットして提供しています。切り口が変色している場合は1cm程切り落としてください。(変色したものでも味や体に影響はございません。)

<切り方>

- 大根・にんじん：いちょう切り
- ごぼう：ななめ切り／ささがき ※長さ5cm位
- たまねぎ：くし切り



- ③ 鍋に水を入れ、野菜を入れます。<水の分量>一人約300ml(通常のおわん2杯程度)
- ④ 根菜が柔らかくなったら、豚肉と出汁を入れます。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、たき火を弱火(炎がほとんど見えない程度)にし、竹べらを使ってゆっくり溶かします。
- ⑥ みその固まりが溶けきったら完成です。

※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理やアドバイスをさせていただきますが、活動が落ち着いたタイミングで、キャンプセンター事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、事務室へお声がけください。

片付け

- ① 用具を洗い、返却します。鍋と飯盒は特に念入りに洗い、団体指導者の方も確認してください。（炊いたご飯の場合はおひつの中のお食べ残しを処理した上で洗って返却します）
- ② かまどの灰の掃除をします。かまどに水はかけないでください。ひび割れの原因になります。
- ③ 水道の網の生ごみをとります。
- ④ 団体指導者は包丁の数を確認の上、まとめて返却します。
- ⑤ ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。（ペットボトル・缶・ビンは本館脇へ）
- ⑥ 当所職員による点検を受けます。

※片付けを始めるタイミングで、使用した薪の数や調理器具・使用した場所の確認を当所職員が行いますので、キャンプセンターまたは本館事務室へお声がけください。

まとめ

- ・ふりかえり

留意点

- ① 薪を運ぶときは軍手をはめ、とげが刺さらないように注意しましょう。
- ② 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第団体指導者が回収してください。
- ③ 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。なお長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください。
- ④ 軍手は綿製の物にし、滑り止めつきの物は左右逆（滑り止めを手の甲側）にして使用しましょう（溶けたゴムによる火傷の防止）。
- ⑤ 熱くなった鍋、飯盒、鉄板を持つときは、軍手の上に皮手袋をすること。（用具と一緒にお渡しします）皮手袋を着用しても、長時間熱いものを持っていると火傷をします。濡れた軍手・皮手袋も火傷につながります。
- ⑥ 炊事場周辺では絶対に走らせないようにしてください（火・刃物事故の防止）。
- ⑦ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑧ 野外での調理になるため、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行いましょう。
- ⑨ 片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。
- ⑩ 食材が傷んでいた場合は職員にお知らせください。

SDGs の取組

- ・水は限りある資源です。大切に使いましょう。
- ・食品ロスを減らしましょう。食べきれぬ量だけよそりましょう。そして残さず食べましょう。
- ・下水処理に負荷をかけないために、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

