

カレーライス

野外炊事と言えばやっぱりカレー。野菜を切る→火をおこす→炒める→煮るなど工程が多いので、役割分担について学ぶプログラムとしても最適です。（1班5人以上で、班の人数に応じた提供）



| | | | |
|-----|--|------|---------|
| 対 象 | 小学生以上 | 実施時期 | 春休み～11月 |
| 持ち物 | 食器・軍手（滑り止めのないもの）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん（班に2枚）・服装は長袖・長ズボン | | |

ねらい

- ・道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、本所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
- ◆説明は本所職員が行います。

以降は、各団体が中心となり進行してください

準備（1グループ 5～10人程度）

- ① 役割分担：飯盒炊飯係とカレー作り係を決めておきます。
- ② 各班ごとに材料を受け取り、用具を借ります。かまどや使用テーブルを確認し、荷物を置きます。
- 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、全て軽く水洗いします。
- ⑤ 持ち込んだ包丁・まな板・ピーラーは、消毒する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、洗って水に浸します。（20分くらい）
- ② 飯盒の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りつけます。
- ③ マッチで新聞紙の下から火をつけます。太い薪に火がつくまでは、うちわ等であおがないほうがいいです。
※火を使う場合は、必ず軍手をはめてください。
- ④ 火がついたら飯盒をかまどの上の網に置き、湯気が出るまで弱火でじっくり熱します。薪をくべすぎると焦げ付いてしまうので、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を確認します。
- 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。

【カレー作り】

- 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 各班に包丁を配り、野菜の皮をむき、刻みます。熱を通しやすくするため、ジャガイモ、ニンジン小さめに切ります。
- ③ 飯盒をずらして火に鍋をかけ、鍋が熱くなったら油を引きます。
- ④ 初めに肉を炒め、次に野菜を軽く炒めます。
- ⑤ 野菜が浸る程度に水を入れ、ふたをして煮込みます。
※水の量が多くなりすぎないように注意しましょう。
- ⑥ ニンジンが柔らかくなってきたら、カレールウを入れ、溶かします。
- ⑦ ひと煮立ちしたらでき上がりです。

片付け

- ① ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。
- ② 用具を洗い、返却します。
- ③ かまどの灰の掃除をします。
- ④ 水道の網の生ごみをとります。
- ⑤ 団体引率者は包丁の数を確認の上、まとめて返却します。
- ⑥ 職員による点検を受けます。

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 包丁は団体引率者に渡します。使い終わり次第団体引率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 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）。
- ⑥ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑦ 野外での調理になりますので、食中毒に注意しましょう。手が汚れたら洗いましょう。
- ⑧ 後片付けを、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。
- ⑨ 食材が傷んでいた場合は職員にお知らせください。
- ⑩ 食数が多い場合は、予備の食材を用意してあります。