

カレーナンセット

野外炊事の定番カレーをアレンジ。野菜を切る→火をおこす→煮るの他、生地をこねる→焼く、片付け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セット6人分)



対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	春休み～11月	5～60人	3時間半～4時間
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品		食堂提供
食器・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】まな板・包丁・ポウル2～3・ザル・バット2・おたま・皮むき・フライ返し・計量カップ・めん棒・めん板・小鍋・鉄板・ゴムべら・皮手袋		小麦粉・打ち粉・砂糖・塩・ドライイースト・カット済み豚肉・玉ねぎ・ジャガイモ・カレールウ・油・オリーブオイル・ごみ袋

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。(当日、お渡しする「野外炊事カード」をご記入の上、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 (食材 1 セットは 6 人分)

- 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

【ナン】

- ① 計量カップに水を 500cc 用意し、ポウルに入れた粉に少しずつ水を加えながら混ぜます。(水の入れすぎに注意してください)

- ② パン粉のような小さなかたまりができてきたら、ひとつのかたまりにまとめます。
- ③ 耳たぶの硬さ程度になるまで生地をこねます。
- ④ 生地がこね終わったら、生地の中央に親指一本分の深さの穴をあけ、そこにオリーブオイルを加えて、全体に馴染むまで生地をこねます。
- ⑤ 生地を 12 等分に分け、めん棒でうすく均等の厚さ（0.5～1 cm）に伸ばします。
- ⑥ マッチで新聞紙の下から火をつけます。※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。）
- ⑦ 火がついたら底にクレンザーをぬった鉄板をかまどの上に置き、油をひいてから伸ばした生地の両面を茶色の焦げ目がつくまで焼きます。

【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 野菜の皮をむき、切ります。熱を通しやすくするため、小さめに切るのがお勧めです。
- ③ 火に鍋をかけ、野菜が浸る程度に水を入れ、ふたをして煮込みます。
※ナンにはとろみのある水分の少ないカレーが合います。水の量が多くなりすぎないように注意しましょう。
- ④ 野菜に火が通りやわらかくなったら、カレールゥを入れ、溶かします。
（カレールゥを入れる前に必要に応じて鍋の水を減らします）
- ⑤ ひと煮立ちしたらでき上がりです。
※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、お声がけさせていただいた上で、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、本館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。カレー鍋と鉄板は特に念入りに洗い、指導者の方も確認してください。
- 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 団体引率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・ピンは本館脇へ）
- 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、鉄板を持つときは、軍手の上に皮手袋をしましょう。（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。