

ドラム缶ドリア

自分たちでご飯を炊いて、ホワイトソースを作ります。ドラム缶オーブンで焼き上げ、アツアツのドリアの完成です。



対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	通年（夏休み期間は要相談）	10～120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	ボウル・バット・包丁・まな板・中鍋・お玉・飯盒・しゃもじ・ドラム缶・皮手袋・焼き網・ドラム缶用火ばさみ	米・ウインナー・玉ねぎ・ほうれん草・コーン・しめじ・牛乳・ホワイトソース・アルミ皿・スプーン・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、お渡しした「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

- ① 役割分担：火おこし係や食材係を決めておきます。
- ② 各班で食材と炊事用具（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。食材と炊事用具は調理テーブル、それ以外のものは食事広場に置きます。
- ③ ドラム缶と薪を運び、かまどの上に置きます。
- ④ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ⑤ 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 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 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。)
- 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。
- 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。

【ホワイトソース作り】

- 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、刻みます。
- 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 始めに玉ねぎをしんなりするまで炒め、次にその他の具材を入れ、炒めます。
- ⑤ ホワイトソース缶と牛乳を加え、具材に火が通るまで煮込む。
※鍋の底が焦げないように、適宜かき混ぜる。
- ⑥ 具材に火が通ったらホワイトソースのでき上がりです。

【ドラム缶ドリア仕上げ】

- ① アルミ皿にご飯を盛り分けます。
- ② ホワイトソースを加え、最後にチーズをのせます。
- ③ ドラム缶の下の口に、しぼった新聞紙を入れ、細い薪を立てかけて組む。
- ④ ドリアの準備ができたなら、マッチで新聞紙に火をつける。
- ⑤ 細い薪に火がついたら、少しずつ太い薪を入れていく。火先が鉄板の上に少し見える程度まで薪を燃やす。
- ⑥ 鉄板の上に、アルミ皿をのせ、ドラム缶の一番奥まで入れて焼く。
- ⑦ 必ず皮手袋をはめて作業すること(ドラム缶の中は300~400℃になる)。
- ⑧ とまどき焼き具合を見ながら、2~3分ほど焼く。チーズに焦げ目がついたらでき上がり。
- ⑨ 火ばさみと皮手袋でアルミ皿を取り出す。
- ⑩ ドリアは、配膳用の板に乗せて運ぶ。

※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、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、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・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する。濡れた軍手・皮手袋も火傷につながる。
- 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当所職員にお知らせください。

SDGs の取組



- ① 水は限りある資源です。大切に使いましょう。
- ② 食品ロスを減らしましょう。食べきれる量だけよそりましょう。そして、残さず食べましょう。
- ③ 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。