

## バーベキュー

手軽に野外炊事を楽しみたい場合に最適です。薪に火をつけ、鉄板で焼いた肉や野菜をその場で食べる。そのシンプルさが醍醐味です。



対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	春休み～11月	5～120人	2時間半～3時間半
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		鉄板・フライ返し2・さいばし・トング2・しゃもじ・飯盒2・バット・包丁・まな板・皮手袋	米、ご飯、焼きそばのいずれか・豚肉スライス・ウインナー・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ナス・焼肉のたれ・油・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、全体への説明は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 米を炊く場合は飯盒炊飯係りとバーベキュー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。
- ⑤ 持参した調理器具は、消毒しますので当所職員に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20分くらい水に浸します。(芯が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つけます。(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、必ず軍手をはめること。
- 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、出来上がってい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。

### 【バーベキュー】

- ① 野菜を切ります。(肉は切っているため、衛生上まな板・包丁は使用しないで下さい)
- ② 生肉用トングと野菜用トングを使い分ける。
- ③ 鉄板を熱し、油を引きます。
- ④ 肉を焼きます。
- ⑤ 野菜などを炒めて、たれで味付けをします。焼きながら食べてもいいです。

※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、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。鉄板は取っ手も含め、よく洗って水気を拭いてから返却します。
- ② かまどの灰の掃除をします。かまどには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 ゴミの分別をし、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、鉄板を扱う際は、軍手の上に皮手袋を着用しましょう。（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 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。
- ⑩ 食材が傷んでいた場合は当所職員に知らせてください。

## 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。

