

ホイル焼き

用具もあまり使わず簡単にできます。
アツアツのホイル焼きを作ってみましょう。
(1セット6人分)



対象	幼児以上	実施時期	春休み～11月
持ち物	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		

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、全体への説明は当所職員が行います。

以降は、各団体が中心となり進行してください

準備

- ① 各班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
- ② 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ③ 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。
- ④ 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

【ホイル焼き】

- ① アルミホイルを 30 cm位に切ります。
- ② 野菜をカットし、アルミホイルの中央に野菜その上に肉をのせ、バター・麵つゆをかけます。
- ③ アルミホイルを上を半分に折り、はしを折りこみます。
- ④ 両脇はキャンディーの様にひねり、はしを内側に折り込みます。
- ⑤ ③を鉄板にのせ 10 分ほど加熱します。



⑥ アルミホイルをあげ、肉に火が通っていることを確認したら火からおろします。※火傷に注意

【飯盒炊飯】（実施する場合）

- ① 飯盒に米を入れ、洗って20分くらい水に浸します。（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つけます。（ススが落とすやすくなります。）
 - 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、必ず軍手をはめましょう。（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、湯気がほとんど出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。

片付け

- ① ごみの分別をし、ごみ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）
- ② 用具を洗い、返却します。鉄板は取っ手も含め、油を塗って返却します。
- ③ 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。
- 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、まとめて返却してください。
- 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 熱くなったなべ、飯盒、鉄板を持つときは、軍手の上に皮手袋を着用しましょう。（用具と一緒に扱います。）（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。