ホイル焼き（豚肉と野菜のホイル焼き）

アルミホイルに具材を包んで火にかけてじっくり焼く、簡単で美味しいホイル焼きです。包丁を使わないので、小さいお子さんでも楽しく実施できます。

対象	実施時期	定員	所要時間
３歳以上	11 月末まで	5～200 人	２時間～２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	【班ごと(約６人分の場合)】 鉄板１・フライ返し２・ボウル１・ザル１・トング（肉用・野菜用）・しゃもじ２・飯盒２・バット１・皮手袋１ ※炊いたご飯を注文の場合、飯盒なし	米（またはご飯）・豚肉・キャベツ・もやし・シメジ・コーン・マーガリン・麺つゆ・アルミホイル・ゴミ袋

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　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、全て水洗いします。
※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 ㎝位に切ります。
②　アルミホイルの中央に、野菜・肉バターの順に乗せ、最後に麺つゆをかけます。

③ 具材を挟むようにアルミホイルを折り、開いてしまわないように上部分をきちんと折りこみます。
④ 両端はキャンディーの様にしっかりとひねります。

③

④

⑤ ④を鉄板にのせ 10 分ほど加熱します。
⑥ アルミホイルをあけ、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、といで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 飯盒の底と側面に液体クレンザー（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 薪を組み、マッチで新聞紙の下から火をつけます。
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を確認します（飯盒のふたを取り水分量を確認）。その際、やけどに注意しましょう。
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 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。
※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。活動が落ち着いたタイミングで、キャンピングセンター事務室もしくは本館事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、内線でお声がけください。

片付け
① 用具を洗い、水気をよく拭いて返却します。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。（炊いたご飯の場合、保温コンテナの食べ残しはそのままネットで包み、ビニール袋を結んで、保温コンテナに入れたまま返却）
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 水道の網の生ゴミをとります（地面に新聞紙をひき、網をひっくり返してたたく）。
④ 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）。
※提供したゴミ袋は、提供食材専用のゴミ袋です。持参した食器等を捨てる場合は、別途ゴミ袋をご購入いただくか、お持ち帰りください。
⑤ 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、キャンピングセンターまたは本館事務室へお声がけください。
※指導者で点検係を決めていただき、当初職員の点検を受ける前に、団体で必ず点検を行ってください。

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てください。
② 火を扱う際は必ず軍手をし、必要に応じて軍手の上から皮手袋を着用してください。また、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。ただし、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。
③ 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）にして使用してください（溶けたゴムによる火傷の防止）。
④ 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ので注意してください。
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 野外での調理になるため、食中毒に注意してください。手洗いをしっかり行ってください。
⑦ 使用した用具や場所はきれいに戻し、片付けをしっかりしてください。
⑧ 食材が傷んでいた場合は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。食べきれる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。