

## 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	春休み～11月	5～120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	鉄板・フライ返し2・ボール・ザ ル・ tong (肉・野菜用)・アル ミホイル・バット・しゃもじ2(ご 飯BOX1箱、飯盒2つに対し 2)・皮手袋・スプーン	米(またはご飯)・豚コマ肉・ 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・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 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。
- 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30cm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 アルミホイルを上を半分に折り、はしを折りこみます。(図あり)
- 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。(図あり)
- 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、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。  
※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 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）
- 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 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。

- 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）にして使用しましょう（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。
- 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 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。

