

災害時対応「オムライス」

災害時には飲料水はととても貴重です。耐熱のポリ袋を使えば、限られた水で調理することができます。

いざという場合に対応できる炊事体験です。（1セット6人分）



対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	春休み～11月	5～90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	
油性マジック・スプーン・軍手（綿100% 化繊は熱で溶けます）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダウシ・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	キッチンバサミ1・ザル1・鍋1・さいばし1・ tong 1・皮手袋・米の計量カップ・計量カップ	たまご・とろけるチーズ・米・ケチャップ・ドライサラミ・ごみ袋・耐熱ポリ袋・新聞紙の皿にかぶせる大きいポリ袋	

ねらい

- ・災害時や非常時に活かせる、身近なものを利用した食事づくりのスキルを身に付ける。
- ・防災に関する関心・意識を高める。
- ・他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。

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、打ち合わせにおいでください。）
- ◆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 役割分担：火おこし係や食材係を決めておきます。
 - ② 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。
 - 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。
- ※持参した調理器具がある場合は消毒しますので、当所職員に声をかけてください。

実施

【ケチャップライス】

- ① 油性マジックで袋に自分の名前を書く。
- ② ポリ袋へ米（105g）を入れ、キッチンバサミで輪切りにしたドライサラミを入れる。
- ③ 次に水 150ml とケチャップ大さじ3をポリ袋へ入れ、軽くもみます。
空気を抜きながらねじりあげ、口をしぼります。むらができないよう、全体を広げ平らにします。
※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合がありますので注意しましょう。
- ④ 30分、米に吸水させます

【新聞紙で器づくり】

○新聞紙 1 枚を使って四角の器を作る。（作り方のマニュアルにしたがって）

【オムレツ】

- ① 油性マジックで袋に自分の名前を書く。
- ② ポリ袋へ卵を 2 個割り入れ袋の上から揉んで混ぜてほぐします。
- ③ とろけるチーズを加える。全体を軽くもみます。
- ④ 空気を抜きながらねじりあげ、口をしぼります。ムらができないよう全体を広げ平らにする。
※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合がありますので注意しましょう。

【鍋で加熱・弱火で湯煎】

- 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 マッチで新聞紙の下から火をつけます。マッチを新聞紙に押し付けると酸素不足で消えてしまうので注意しましょう。※火を扱うときは、必ず軍手をはめましょう。
- ③ 鍋にザルを入れ、水を沸騰させます。
- ④ 沸騰したら鍋を弱火となる場所へ移動させる。ケチャップライスのポリ袋を静かに入れ、ふたをします。
湯煎の途中 15 分すぎたら、さいばしでポリ袋の向きを裏返す。
- ⑤ ケチャップライスのポリ袋を入れた 20 分後オムレツのポリ袋を静かに入れ、ふたをして 10 分湯煎する。
湯煎の途中 5 分後にさいばしでオムレツのポリ袋の向きを裏返す。
- ⑥ 皮手袋をして鍋を火からおろして 10 分蒸らす。

ケチャップライス	30分湯煎	蒸らし10分
オムレツ	10分湯煎	蒸らし10分

配膳

- ① 新聞紙で作った皿に大きなポリ袋をかけます。(皿が汚れず、洗う水も必要ありません。)
- ② 軍手をはめてトングでケチャップライスとオムレツのポリ袋を鍋から取り出し、ポリ袋をかけた皿に盛ります。※袋は熱くなっているため火傷に注意しましょう。

※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。
- 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)
- 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、とげがさ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。(用具と一緒に渡します。)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 炊事場では絶対に走らせないようにしましょう(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 袋は熱くなっています。配膳時、火傷に注意しましょう。
- ⑩ 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。
- ⑪ 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。

