

## 焼きマシュマロ

竹ひごにマシュマロを刺して、おき火で焼くだけで、おいしい焼きマシュマロができあがります。外はカリカリ、中はフワフワで、とても同じマシュマロとは思えません。野外炊事後のおき火を使ってもできます。

(マシュマロ1袋18個入り)



対象	実施時期	定員	所要時間
3歳以上	通年	5~120人	約1時間
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品(1班)	食堂提供	
食器・軍手(綿100% 化繊は熱で溶けます)・洗剤・スポンジ・マッパ・新聞紙・ふきん・台ふきん・ 服装は長袖・長ズボンを推奨	竹ひご(人数分) 【全体】半ドラム缶・火ばさみ・皮手袋	マシュマロ(1セット18個) アルコールスプレー・ごみ袋	

### ねらい

- ・火の扱い方について学習・習得する。
- ・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グループ 5~10人程度)

- 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 調理に入る前に手を洗います。
- ④ 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。  
※持参した調理器具がある場合は消毒しますので、当所職員へ声をかけてください。

#### 実施

- ① 炭をあらかじめおこしておきます。
- ② 竹ひごをアルコールで消毒します。
- ③ 竹ひごの先にマシュマロを刺します。
- ④ 炭に近づけすぎないようにし、竹ひごを回しながらうすく茶色に色づくくらいこんがり焼きます。

#### 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 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・ビンは本館脇へ)
- ④ 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（火の事故防止）。
- ⑥ 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。

# マシュマロの焼き方

☆炎がでていないおき火がオススメ



マシュマロは熱くなります。マシュマロの近くの竹ひごも熱くなります。やけどをしないように気をつけましょう。

## 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。

