

# 野外炊飯の基本的な進め方(例:カレーライス)

【目安】 <全体> 職員が野外炊飯の説明をする(場所、道具の使い方・片付け方、調理のポイント等)

20分 **かまど係** テーブル2名 **ごはん係** テーブル2名 **カレー係** テーブル6名

**職員が係へ説明する**  
 ①道具準備について かまどの方へ移動して薪割りを行う  
 ②薪の割り方について  
 ③薪の組み方について



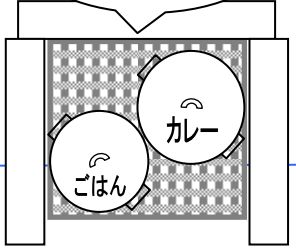
・鉈(なた)を片付ける

**薪割り、火起こし**

50分

職員は、ごはんの鍋がかまどに乗るまでお世話をいたします。その後は、団体での指導になります。

- ・ひと班でかまどは1つ
- ・対角線に置くと、鍋が2つ乗ります。



かまどを上から見た図

**中鍋が1個**

70分

**鍋が2個**

90分

**大鍋が1個**

100分

火が着いた薪は、灰になるまで燃やす。できた灰は、炊飯場入口にある金属のバケツに入れる。  
 ※林の中にまいたりしない。

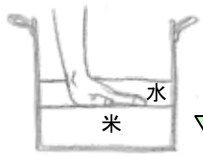


110分

120分

**引率者が係へ説明する**  
 ①調理道具を配る ②食材を分ける ③調理開始

- ・道具を洗う
  - ・お米をとぐ
  - ・水の量を調節する
- ※「お鍋DEふっくらごはん」参照



鍋を火にかける

**米とぎ&吸水**

70分

鍋を手前にずらす

**ごはんを炊く**

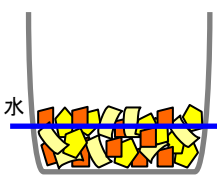
鍋を火から下ろす

**ごはんを蒸らす**

炊き上がったごはんを、しゃもじで切るようにほぐしておく。

**準備**

- ・道具を洗う
  - ・野菜を切る
  - ・水の量を調節する
- ※「ワンポイントレシピ(カレー)」参照



鍋を火にかける

**野菜切り&水量調整**

70分

鍋に肉を入れる

**野菜に火を通す**

100分

- ・ルーを入れる
- ・水量を調節する

鍋を火から下ろす

**肉に火を通す**

110分

**加熱**

**カレーライスをおいしくいただきます！**