

野外炊事の進め方

国立曽爾青少年自然の家



野外炊事の進め方

1. 持ち物

2. 事前準備

3. 調理の準備

3-① 活動の注意点の説明

3-② 調理道具、食器セットの運び出し

3-③ 食材の配布

3-④ ゴミ袋の設置

3-⑤ ハンドソープ・消毒液・洗剤の準備

3-⑥ 残飯処理用ザルの設置

4. マキ割り・マキ組み

5. 火おこし

5-① 火おこし

5-② 火力について

6. 調理

7. 完成と実食

8. 片付け

8-① 残飯の処理

8-② 燃えるゴミの処理

8-③ なべのすす落とし

8-④ 洗い物

8-⑤ かまどの掃除

8-⑥ 炊飯場の片付け

9. 点検

付属資料

Q&A、野外炊飯場地図、メニュー別レシピ

1. 持ち物

- スポンジ：食器や調理道具を洗う
- たわし：なべの内側を洗う
- 新聞紙：火おこしの補助
- ふきん：少なくとも各班に3～4枚
- マッチ、ライターなど火おこしの道具
- ハンドソープ、手指消毒液
- 軍手：綿100%のもの、または皮手袋がおすすめ

※化学繊維のものや薄いカラー軍手は、熱いなべを触って溶けることがあります！ 参加者によく周知してください。

2. 事前準備

本館炊飯場

- ①事務室から無線機（事務室との連絡用）を受け取る
- ②マキを炊飯場に運ぶ

マキの受取場所は、利用者玄関横です



マキは針金の数で清算します
返品は1束単位で可能です



2. 事前準備

屋根付炊飯場

- ①事務室から無線機と鍵（倉庫・トイレ）を受け取る
- ②マキを炊飯場に運ぶ



マキ代は針金の数で清算

返品は1束単位で可能です



団体名の表示はありません。
必要数を持ち出してください。



2. 事前準備 食材受け渡し

内線電話でお声がけください

③ 食材を受け取る

クラフト
ホール

エコロジー
ホール

本館

利用者玄関



坂を下る

本館

食材受け渡し場所

★



3. 調理の準備

- 3-① 活動の注意点の説明
- 3-② 調理道具、食器セットの運び出し
- 3-③ 食材の配布
- 3-④ ゴミ袋の設置
- 3-⑤ ハンドソープ・消毒液・洗剤の準備
- 3-⑥ 残飯処理用ザルの設置

3-① 活動の注意点の説明

- ・参加者に向け、野外炊事で多いケガなどを説明する

やけど



軍手をしましょう
必要に応じて二重に
してもよいですね

切り傷



落ち着いて刃物を
扱きましょう

ねんざ、すり傷



炊飯場内を走らないようにしましょう

*野外炊事は、登山、川遊びと並んで「危険度の高いプログラム」です。

ケガ防止のため、軍手の着用など装備を徹底しましょう。

3-② 調理道具、食器セットの運び出し

なべセット



食器セット



火ばさみ、
キンドリングクラッカー



- ①炊飯倉庫から、割り当ての番号のセットをカゴごと運び出す
- ②カゴに入っている表をみて、セットの内容と数を確認する

*不足があればすぐに無線で連絡してください。

3-② 調理道具、食器セットの運び出し

ビーフカレー



小さいなべ：ごはん



大きいなべ：カレー

ちゃんこ鍋



焼きそば



●お茶はついていません。
飲み物が欲しいときは、
食堂にペットボトルを注文
していただくか、食堂で水筒
にお茶を入れてください。

3-③ 食材の配布

受け取った食材から絶対に目を離さないで！



参考 過去にカラスが持って行ったもの

- ・カレー粉（袋ごと）
- ・お肉（袋ごと）
- ・うどん（袋ごと）
- ・できた後の焼きそば
- ・マシュマロ（袋ごと）
- ・クラッカー（袋ごと）
- ・ポカリスウェットの粉



3-④ ゴミ袋の設置

- ・炊飯場にゴミ袋を設置

食材と一緒に30Lの燃えるゴミ袋をお渡しします。

野菜の皮など、**水気のないものは燃えるゴミ袋**に入れて処分してください。



※本館炊飯場と、屋根付炊飯場（キャンプ場）に分かれて

野外炊事を実施する場合でも、1団体に1枚のみの配布です!!

3-⑤ ハンドソープ・消毒液・洗剤の準備

- ・ハンドソープ・消毒液は団体持参
- ・洗剤は、ボトルの半分くらいまで水を入れてうすめる
- ・炊飯倉庫から洗剤と磨き粉を水場に持って行く



ここまで
水を入れる

原液を入れて
置いてあります

3-⑥ 残飯処理用ザルの設置

本館炊飯場

残飯がついたなべや食器は、一度青いザルの上で洗ってください。



排水口には生ゴミや残飯を流さないで！

3-⑥ 残飯処理用ザルの設置

屋根付炊飯場

残飯がついたなべや食器は、一度青いザルの上で洗ってください。



排水口には生ゴミや残飯を流さないで!

4. マキ割り・マキ組み

指導のポイント

- ・ マキを持つときは軍手をする
- ・ 必要な量以上は割らない（資料参照）

*炊事用の火力を維持するため、太いマキを残しておきましょう



当施設ではあなたの貸し出しを限定しています。より安全な「キンドリングクラッカー」の使用をおすすめしています。（どうしてもあなたを使いたい場合はご相談ください）。

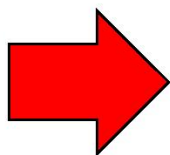
パッと火がつく 薪の組み方

*この資料は別途HPに掲載しています

1. 薪を割る



節のない薪を **2本**



①「きゅうり」くらいの太さ（中）

6本



②「わりばし」くらいの太さ（細）

8本

※節（ふし）とは



写真のようなところ
（でこぼこして、枝の折れたようなあと）

2. かまどに薪を組む



割っていない薪を三角に組み、真ん中にかたく丸めた新聞紙を入れる。



三角の薪の上に、わりばしの太さの薪を重ならないようにのせる。



さらに、きゅうりの太さの薪をまんべんなくのせる。

ちやっか
着火 ※新聞紙に火をつける



鍋の準備ができたことを確認してから火をつける。

ポイント

◎新聞紙→わりばし（細）の薪→きゅうり（中）の薪に火がついたら、割っていない（太）薪をのせて、火が消えないように育てる。

◎鍋の中を焦がさないように、薪を入れながら、火の大きさを調整する。

◎鍋の下に火がくるように、火の場所を調整する。



乾わいた「松ぼっくり」や「杉の葉」は自然の着火剤！！

松ぼっくりや杉の葉は脂分を多く含むため、よく燃えます。自然の素材を使った火起こしも野外炊事ならではの楽しみ。

キンドリングクラッカー の使い方



国立曽爾青少年自然の家



STEP 2

本体に薪(まき)を縦(たて)にセットする。



STEP 1

安定した場所にキンドリングクラッカーを乗せる



STEP 3

セットした薪(まき)を持ちながら、もう1本の薪(まき)を使って
刃に食いこませる程度たたく。



STEP 4

薪(まき)が食い込んだのを確認したら、立ててある薪(まき)をつかんでいた手を離(はな)し、両手でもう一方の薪を持って割れるまで打ちこむ。



絶対に守ってほしいこと!



1. フンがある木は割らない。



2. 必ず軍手をはめる!



3. 不安定な場所では、使わない。

*この資料は別途HPに掲載しています。

指導用フリップとして1枚ずつ印刷できます。

5-① 火おこし

指導のポイント

- ・なべの準備ができるまで火をつけない
- ・かまどの近くでお尻をつけて座らない
- ・太いマキに少しずつ火が燃え移るように
炎の上にマキを足していく

参加者向け動画
「野外炊事②火おこし」



5-② 火力について

強すぎ

なべ全体を包む炎。
ふたに燃え移ります。
料理も焦げてしまいます。

適切

なべ底に届く炎。

弱すぎ

なべ底になんとか先が
つくくらいの炎。
時間がかかりすぎます。



6 調理

指導のポイント

- ・ 食材はなるべく細かく切る
- ・ 水を入れすぎない
- ・ 使い終わった道具は調理の合間に洗い、片付ける

排水口には生ごみや残飯を流さないで！

参加者向け動画
「野外炊事①調理のコツ」



6 調理

カレー、ちゃんこ鍋の水の量について

多すぎ

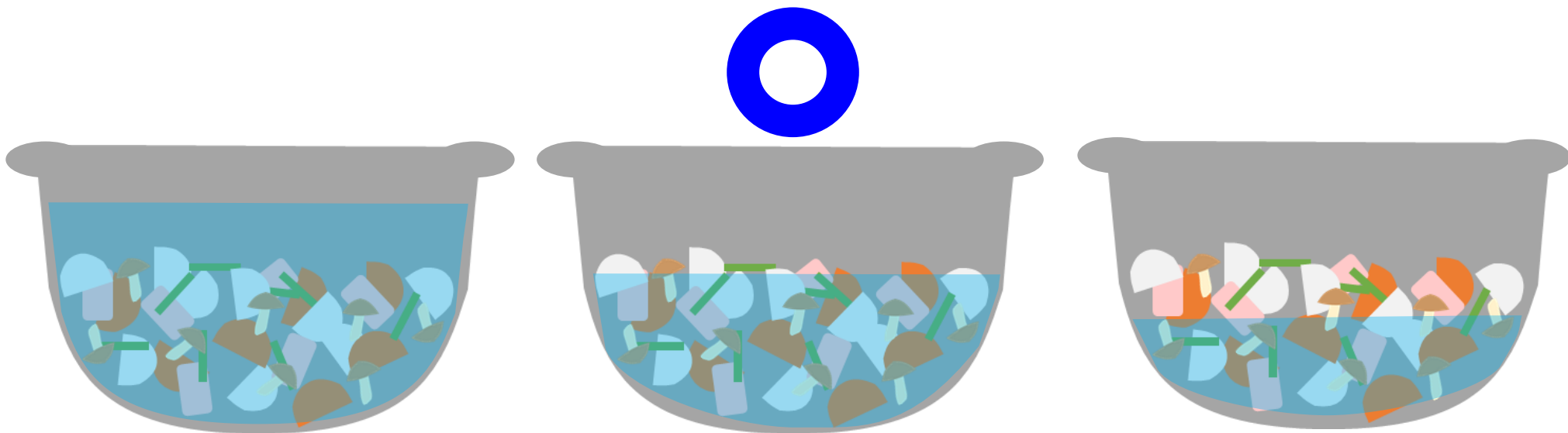
なべいっぱいの水。
時間がかかり、味がうすく
なります。

ひたひた（適量）

具材の表面が見えるくらい。
効率よく熱が伝わり、しっ
かり煮込むことができます。

少なすぎ

具材が水に浸かっていない。
十分に火が通らなかったり、
焦げたりします。



7. 完成と実食

本館炊飯場

どこか一つの班から検体を採取→食材受け渡し場所の冷凍庫に入れてください



片付けの下準備 指導のポイント

- ①なべは、中身をお皿に盛り終わったら、中に水をいれて置いておく
- ②かまどのマキをなるべく燃やし切る（一か所に集める等して）

7. 完成と実食

屋根付炊飯場

どこか一つの班から検体を採取→炊飯倉庫内の冷凍庫に入れてください



片付けの下準備 指導のポイント

- ①なべは、中身をお皿に盛り終わったら、中に水をいれて置いておく
- ②かまどのマキをなるべく燃やし切る（一か所に集める等して）

8. 片付け

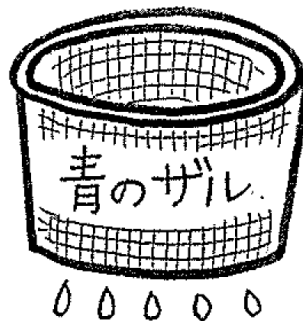
- 8-① 残飯の処理
- 8-② 燃えるゴミの処理
- 8-③ なべのすす落とし
- 8-④ 洗い物
- 8-⑤ かまどの掃除
- 8-⑥ 炊飯場の片付け

8-① 残飯の処理

水気のあるもの

鍋に残ったカレー
ちゃんこ鍋
うどんのつゆなどの汁物

①注
よく水気を切る!!




洗い場にザルを置いて、残飯を入れる



8-② 燃えるゴミの処理

燃えるゴミの
倉庫に!

燃えるゴミ

- ビニール袋・アルミホイル・プラスチック類
- 野菜の皮 
- 残飯類 (水気のないもの)
ごはん・焼きそば など

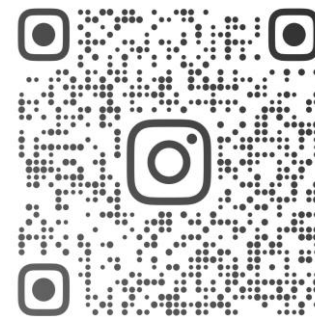


食材と一緒に
30Lの袋がついてきます
※1団体に1枚です!!



8-③ なべのすす落とし

インスタグラムに洗い方のコツ動画を載せています→ @sonitsuto (そにとくん)



9月30日にシェアされた投稿
作成者: SONITSUTO

↑カメラアプリで
読み取ると
動画にとびます

8-③ なべのすす落とし



炊飯用なべ、大きいなべ

まだなべが熱いうちに、
丸めた新聞紙でこすってみてください。
すすがカンタンに落とせます。

(軍手を必ずして、やけどに気を付けて!)



なべを少し濡らし、なべ用磨き粉をつけて、素
手でこするとよく落ちます。
水を出したままにせず、こまめに水道を止めて
ください。磨き粉を落とす時だけ水で流します。



8-③ なべのすす落とし



炊飯倉庫の磨き粉を水場に持って行き、
すす落としに使ってください。



1. スポンジよりも手が最強！ なべにすりこむように
2. 水は止める！ なべや手についている水分でOK！

8-④ 洗い物

指導のポイント

食器の汚れを一度新聞紙などでふき取ると、洗剤や水の無駄遣いを防げます。

ここで、できるだけきれいに落としておくことがポイントです。

残さずに食べられる分だけ盛り付けることも大切なことです。

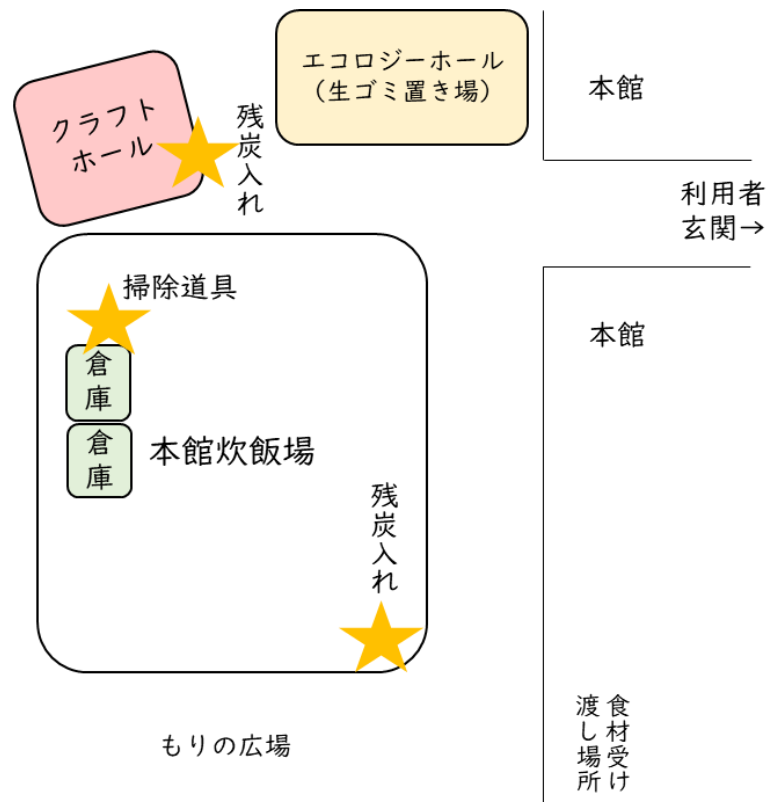


8-⑤ かまどの掃除

指導のポイント

- ・ 残炭入れには燃え残ったマキを入れない（燃やしきる！）
- ・ かまどに水をかけない

掃除道具は炊飯倉庫の外にあります



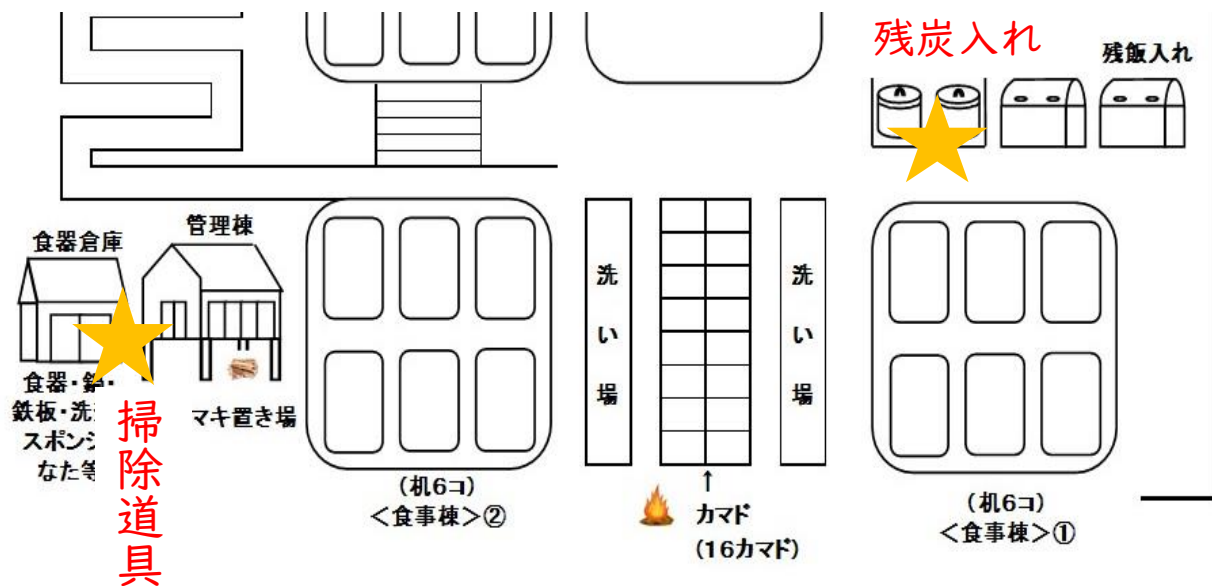
8-⑤ かまどの掃除

指導のポイント

- ・ 残炭入れには燃え残ったマキを入れない (燃やしきる!)
- ・ かまどに水をかけない



掃除道具は炊飯倉庫の外にあります



全て燃やしきってから
入れてください

残

木の形が残っているものは
燃やしてから入れる



食事中に一カ所に集めておくと、自然に燃え尽きます

8-⑥ 炊飯場の片付け

本館炊飯場

- ・ 水場、テーブルや周辺のごみを拾う
- ・ 残食用の青いザルを、エコロジーホール下のシャッター前に片付ける
- ・ 掃除道具・火ばさみなどは元の場所に戻す



8-⑥ 炊飯場の片付け

屋根付炊飯場

- ・ 水場、テーブルや周辺のごみを拾う
- ・ 残食用の青いザルをペールボックスに片付ける
- ・ 掃除道具・火ばさみなどは元の場所に戻す



8-⑥ 炊飯場の片付け

- ・ 食材のカゴを返却する

食材受取場所の向かい側、
検体冷凍庫の隣です。

重ねて置いてください。



9 点検

下の項目を団体で先にチェックしていただくと職員による点検がスムーズに進みます

食器セット・なべセット

- ・水気がふき取れているか（カビ予防のため）
- ・食器セット・なべセットの数量が合っているか
- ・ぬるぬるしていないか、汚れが残っていないか
- ・手に黒いすすがつかないか

炊飯場

- ・かまどの掃除ができているか
- ・水場に生ゴミが残っていないか
- ・忘れ物がないか



9 点検

本館炊飯場

- ・ 半分くらいの班が職員の点検を受けられる状態になったら、事務室に連絡
- ・ 食器セット・なべセット両方そろえて、倉庫の前に持って行く
(荒天時は各班のテーブルで待機)



カレー皿×8 どんぶり×8 コップ×8
まな板×2 おたま×2 包丁×2
スプーン×8 しゃもじ×2 ピーラー×1
物品一覧表 (ラミネート資料) ×1



小さいなべ×1 大きいなべ×1
ボウル×1 ざる×1



点検は倉庫の前のテーブルで行います。
※大雨の時は職員が各テーブルを回ります。

9 点検

屋根付炊飯場

- ・ 半分くらいの班が職員の点検を受けられる状態になったら、事務室に連絡
- ・ 食器セット・なべセット両方そろえて、各班のテーブルで待機
→職員が各班のテーブルを回って点検します。



カレー皿×8 どんぶり×8 コップ×8
まな板×2 おたま×2 包丁×2
スプーン×8 しゃもじ×2 ピーラー×1
物品一覧表（ラミネート資料）×1



小さいなべ×1 大きななべ×1
ボウル×1 ざる×1