

野外炊事 Q & A

アレルギー対応はできますか？

宗教対応（豚肉除去など）はできますか？

A. 代替や除去の対応は行っておりません。

対応①別のなべ（貸出可※）で、取り除いて調理する。

対応②弁当やおにぎりを注文する。

対応③全員分を対応食に変更する。食堂にご相談ください。

※貸出のなべは、除去希望食品を以前に調理した可能性があります。

問題がある場合は、なべをご持参ください。

野外炊事 Q & A

注文はどのようにするのでしょうか？

A. 食事・物品注文書にメニューとセット数を記入して自然の家に提出します。

例) 130人で利用の場合→8人セット×16、4人セット×1 (端数調整)

8人セット×16 など

8人セットで注文した場合、食材は8人分ずつに分けられています。

8人分を6人分にすることはできません。対して、一括で注文の場合、

全員分の食材をまとめてお渡しになります。

班は8人を基本とすることをお勧めします。

※カートンドッグは一括注文のみ、うどんやバウムクーヘンなどの調理プログラムは4人セットのみなど、メニューによって注文可能数が異なることがあります。詳細は利用ガイドをご覧ください。

野外炊事 Q & A

食事・物品注文書の書き方がわかりません。

例) 30人で利用

1日目夕食やきそば8人セット×4、2日目朝カートンドッグ一括30人分

食事注文

種類	利用日	6月1日(火)			6月2日(水)			月 日()		
		朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
食卓食	中学生以上		30							
	小学生									
	未就学児 (4歳以上)									
	3歳以下 無料									
お弁当 注文する食事 およびメニューに 人数を記入ください	幕の内弁当					30				
	おにぎり2個入り (鮭・かつお)									
	単品									
	おにぎり									
野外炊事	野外炊事をする食事に ○をしてください			○	○					
	メニュー		一括 8人分	4 人分	一括 8人分	30 人分		一括 8人分	30 人分	

野外炊事

野外炊事 Q & A

どのくらい時間がかかりますか？

A. 少なくとも3時間かかります。

説明から、片付けを終え、炊飯場を出るまでを含めた活動時間です。

昼食を作る場合は午前9時頃、夕食を作る場合は午後2時頃を目安に

活動を開始してください。また、入所してすぐの野外炊事はおすすめ

しません。余裕のあるプログラムにしましょう。

野外炊事 Q & A

食材は何時から受取できますか？

A. 朝6時半以降に可能です。

キャンプ場に宿泊の団体は、夕食の食材受取時に、翌日朝食の食材を一緒に受け取ることもできます。その場合は、炊飯倉庫内の冷蔵庫にて保管してください。

野外炊事 Q & A

自然の家の職員による指導はありますか？

A. 参加者に向けた直接の指導は行っていません。

入所後、野外炊事を実施するまでに、自然の家職員から団体の担当者に向けて野外炊飯場で事前説明を行います。

事前説明をふまえ、活動は団体で実施していただきます。

不安な場合は事前打合せでご相談ください。

野外炊事 Q & A

団体で準備するものは何ですか？

A. 表のとおりです。

持ちもの	数量の目安	具体例、用途など
ふきん	一人に1枚	洗い直し等も考えて、少し多めでもよい
スポンジ	各班に2つ	食器、調理道具を洗う
たわし	各班に2つ	大なべの内側、外側を洗う
火おこしの道具	各班に2つ	マッチ・ライターなど
新聞紙	各班に1日分	火おこしの際や、なべのすす落としに使用
ハンドソープ	各水場に2つ	
手指消毒液	各水場に2つ	
予備の軍手		綿100%のものまたは皮手袋

野外炊事 Q & A

食材や炭を持って行ってBBQしてもいいですか？

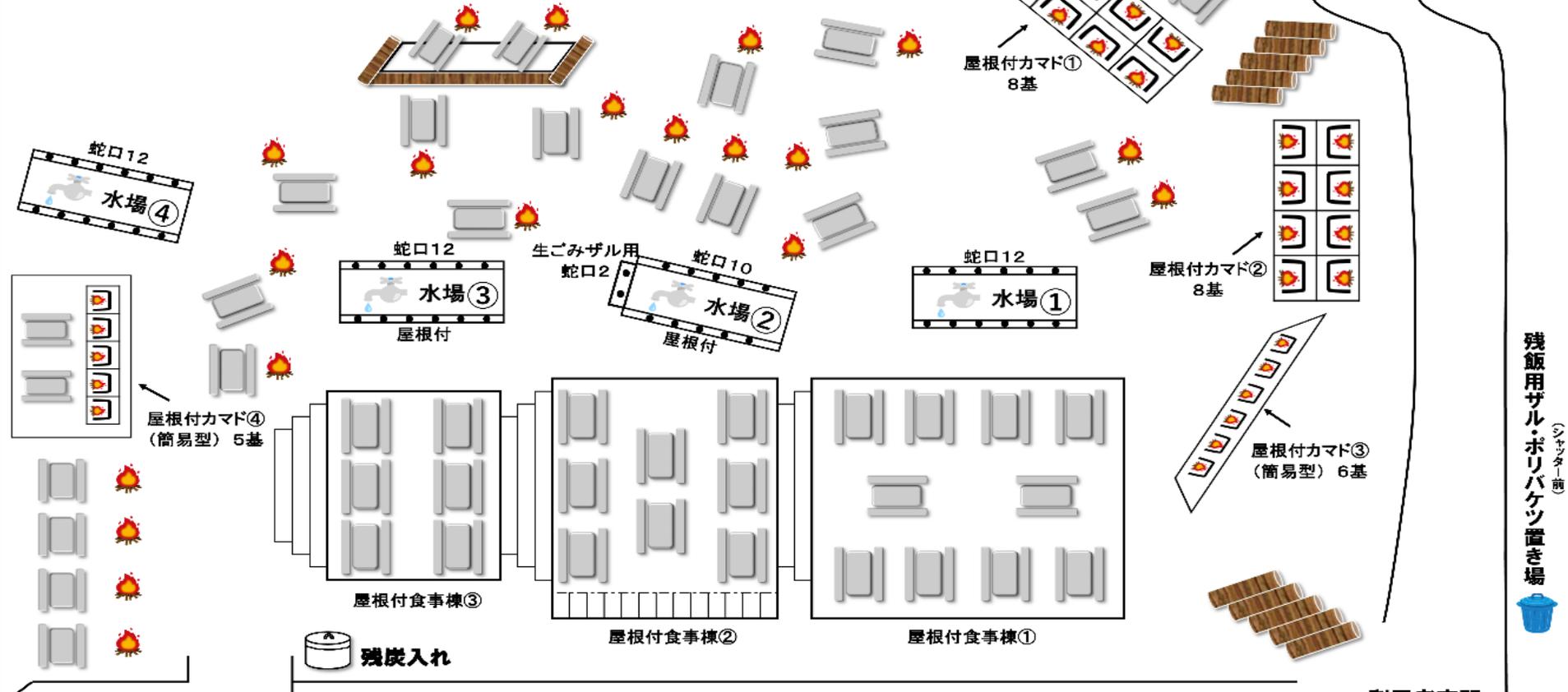
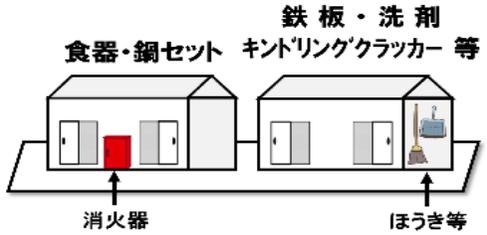
A. 食中毒防止の観点から、食材の持ち込みはご遠慮いただいております。
炭や薪の持ち込みはかまいません。

BBQなど、メニューにない料理を希望される場合は、食堂とご相談のうえ
「特別食」として注文ができます。

発注の都合上、特別食の品目と分量を利用の3週間前までに確定する必要があります。
1か月前をめぐりに、メニューについて食堂にご相談ください。

【本館野外炊飯場】

-  机・椅子 49セット
(うち26セットは屋根付)
-  カマド 50基
(うち30基は屋根付)



残飯用ザル・ポリバケツ置き場 (センター前)



利用者玄関

ごみ捨て場

まき置き場

食材受渡場所



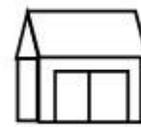
<屋根付野外炊飯場>



管原高原バス停

第一駐車場

トイレ



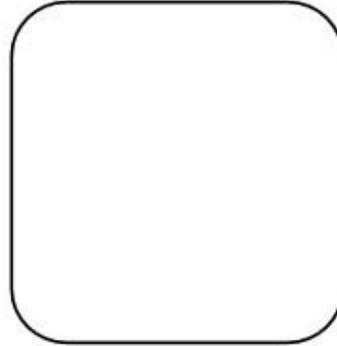
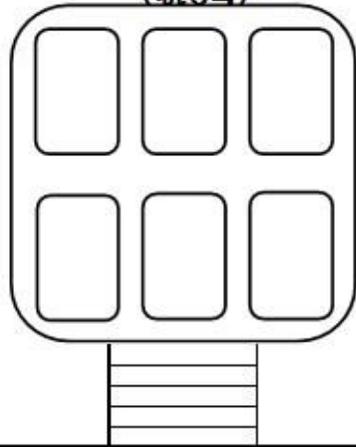
遊歩道

一つどいの広場へ



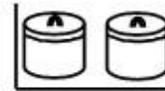
なかよしホール

<食事棟>③
(机6コ)

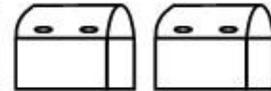


机(8人用)・・・18
カマド・・・16

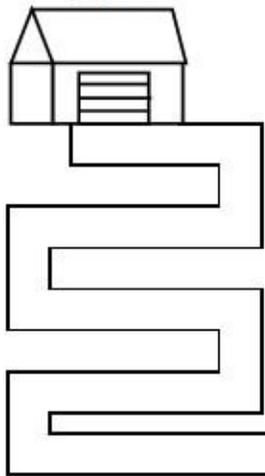
残炭入れ



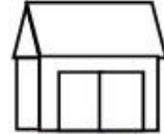
残飯入れ



トイレ

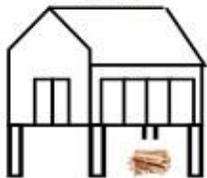


食器倉庫

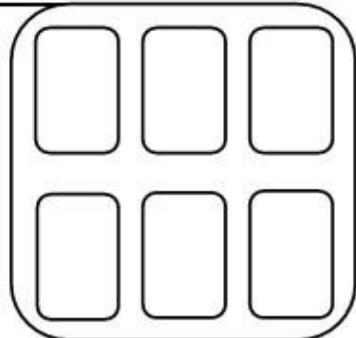


食器・鍋・
鉄板・洗剤・
スポンジ・
なた等

管理棟



マキ置き場



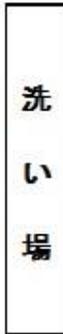
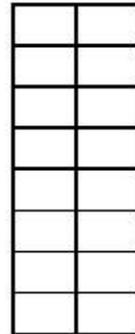
(机6コ)
<食事棟>②



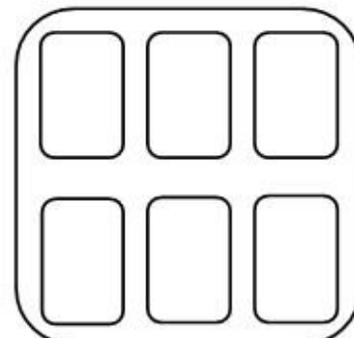
洗
い
場



↑
カマド
(16カマド)



洗
い
場



(机6コ)
<食事棟>①

↓
本館へ

ごはん

水のかさは、米のかさの
1.2～1.5倍

1. 米を洗い、なべに米を入れ、水を入れる

* 水のかさは、米のかさの1.2～1.5倍が目安です。

* 30分程度水につけておくとう失敗が少なくなります。

調理を開始したらまず米をといて、置いておくとうよいでしょう。



2. マキに火をつけて強火にし、なべをのせてふきあがるまで加熱する

* ふきあがったら少しマキをくずし、弱火にしてゆっくり加熱します。

強火が続くと、炊ける前に焦げついてしまいます。



3. 水気がなくなったら、火からおろして蒸らす（10分ほど）

* 蒸気に注意してふたを開け、炊き上がり具合を確認してください。

少量食べてみて芯が残っているときは、コップ半分の水を入れ、混ぜてから再度蒸らします。

カレー

1. 野菜と肉を細かく切る

*火が通りやすく、使うマキの量も減らせます

2. 具材と水をなべに入れる

*炒めずに煮込んでください

*水は具がひたひたになる程度でじゅうぶん足りります

3. にんじんが柔らかくなったら（野菜が煮えたら）、ルーを溶かす

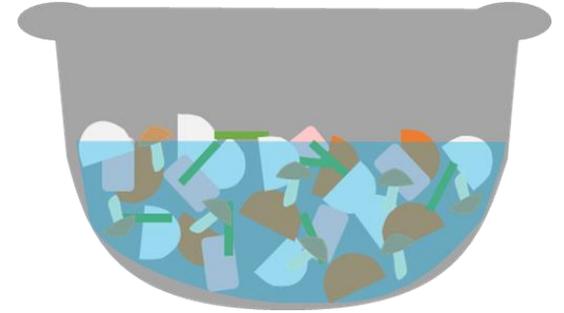
*味が濃いときは水を少しずつ足して調整します

4. 味見をして煮込んだら完成！



「ひたひた」水の量

ちゃんこ鍋



「ひたひた」水の量

1. 野菜と肉を細かく切る
2. なべに切り終わった具材と肉団子、だしの素、具がひたひたになるくらいまで水を入れて火にかける
3. 沸騰し、具に火が通ったら、うどんと豆腐を入れて再び加熱する
4. うどんが柔らかくなったら、味をみながら味噌を少しずつ溶かし入れ、味噌の量を調節する
 - *なべで直接溶かすと熱いので、別の器に湯を取って溶かすと安全。
5. 最後に味を確認し、塩で味をととのえて完成！

焼きそば



1. 野菜と肉を細かく切り、めんに水をかけてほぐす
2. 鉄板を火にのせてあたためる
3. 油を鉄板にまんべんなく広げ、油がなじんだら豚肉を焼く
4. 豚肉に火がとおったら鉄板のはしにおき、野菜を鉄板に広げる
5. 野菜の上に豚肉をのせて焼いていく（野菜に肉汁をすわせる）
 - *短時間で焼くために少量の水を野菜にかけて焼く
6. 野菜にも火がとおったら、鉄板の中央をあけ、
油をひいて、めんをほぐしながら入れ、まんべんなく焼く
7. めんも焼けたら、ソースを全体にかけ、素早く混ぜ合わせて完成！