

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。

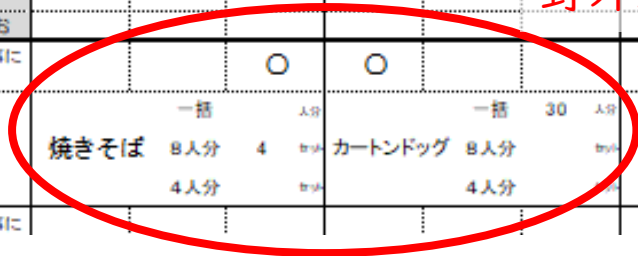
例) 30人で利用

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

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？

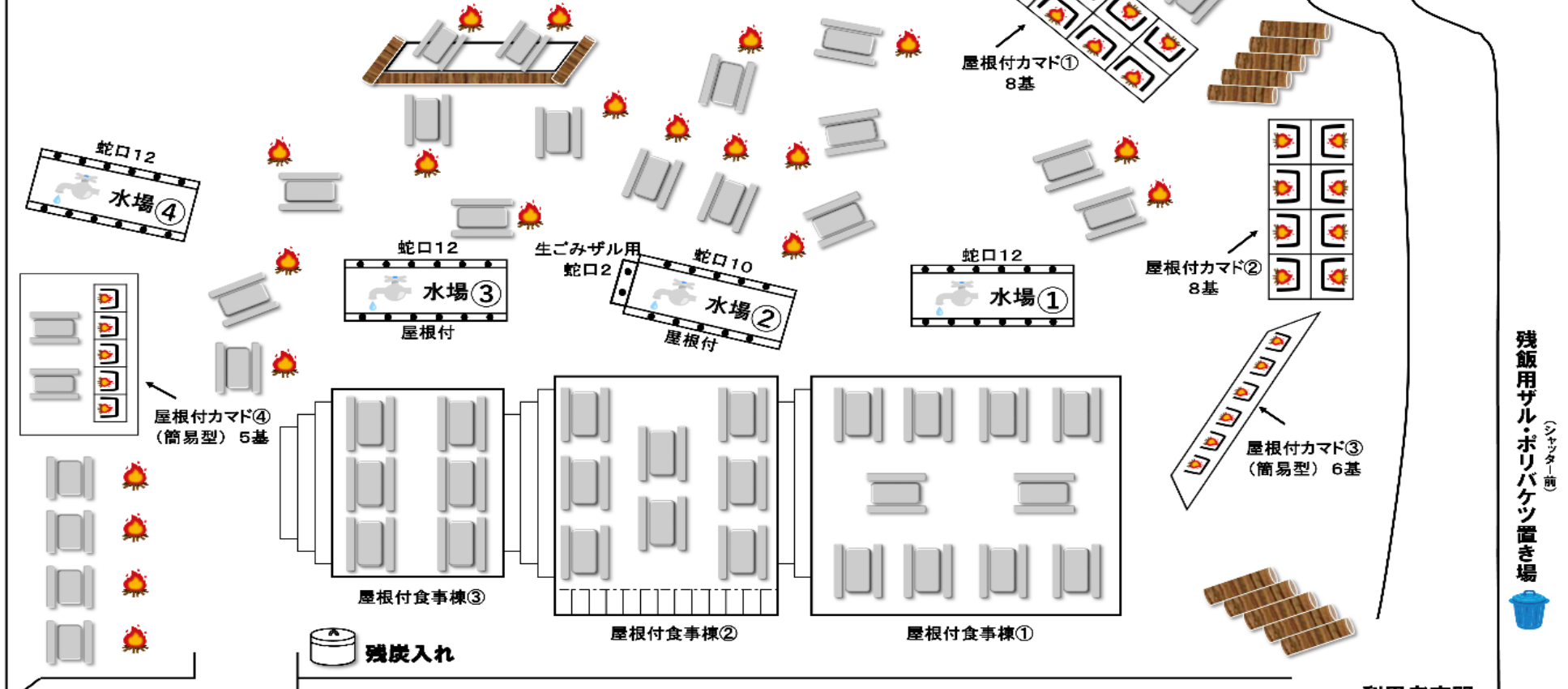
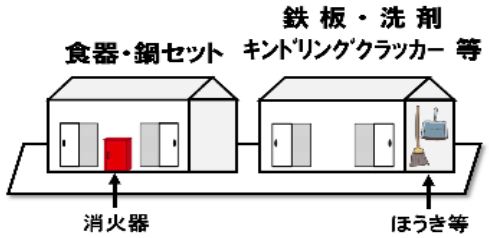
A. 食中毒防止の観点から、食材の持ち込みはご遠慮いただいております。
炭や薪の持ち込みはかまいません。

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

食材受渡場所



ごみ捨て場



まき置き場



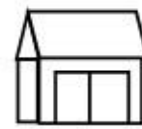
<屋根付野外炊飯場>



管原高原バス停

第一駐車場

トイレ



遊歩道

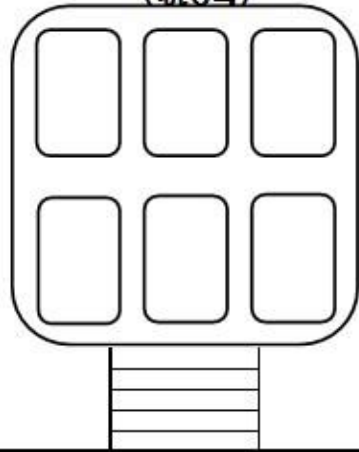
一つどいの広場へ



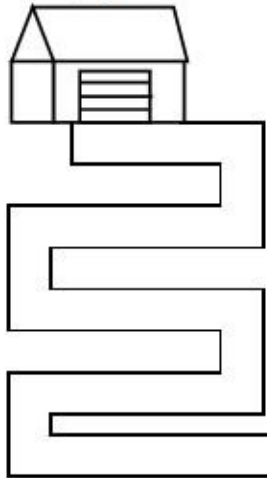
なかよしホール

<食事棟>③

(机6コ)



トイレ

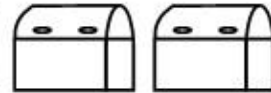


机(8人用)・・・18
カマド・・・16

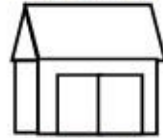
残炭入れ



残飯入れ



食器倉庫

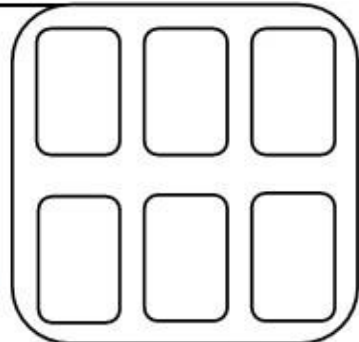


食器・鍋・
鉄板・洗剤・
スポンジ・
なた等

管理棟

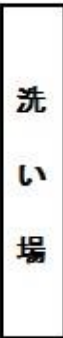


マキ置き場



(机6コ)

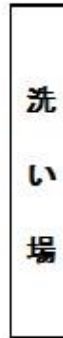
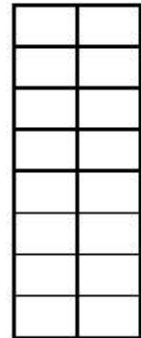
<食事棟>②



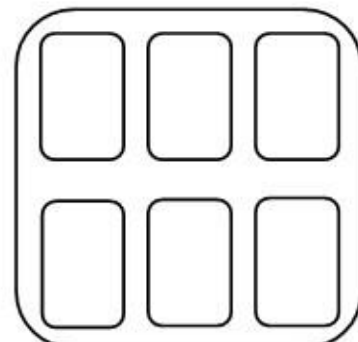
洗い場



↑
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

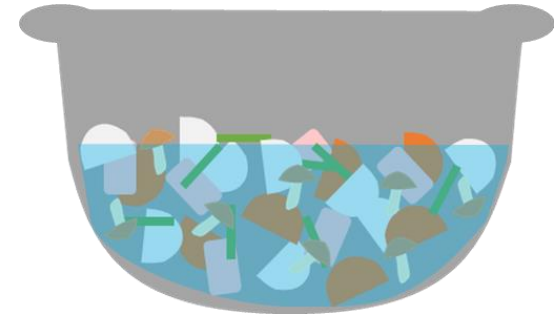
*炒めずに煮込んでください

*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

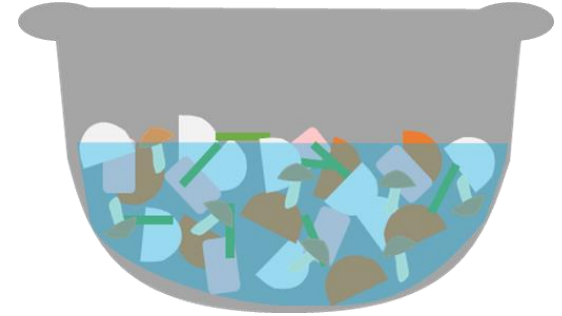
*味が濃いときは水を少しずつ足して調整します

4. 味見をして煮込んだら完成！



「ひたひた」水の量

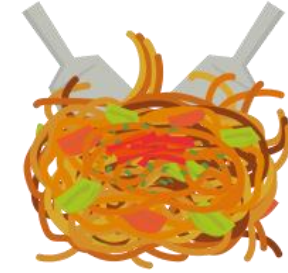
ちゃんこ鍋



「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！