

# 野外炊事に挑戦！

火おこしに挑戦する・仲間と調理する楽しみを味わう

生活での基礎となる『食』について、野外料理を通じて考える機会とする。  
また火をおこすことの難しさ、野外で調理するという不便さの中で、生きる力を育む。



## カレーライスづくり

飯ごうでご飯を炊き、大鍋でカレーを作ります。野外炊事の定番料理です。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名程度
- 所要時間 3時間～4時間
- 費用 材料代550円/人  
薪代400円/カゴ（目安として1班/1カゴ）
- 場所 野外炊事場
- 準備物 食器、洗剤  
クレンザー、新聞紙、マッチ  
ふきん、台ふきん、ごみ袋



## ほうとう

山梨県の山間部では米作りがむずかしく、蚕(かいこ)を飼って絹糸をとることで暮らしていました。蚕のえさとなる桑(くわ)を作り、桑の収穫が終わったあとは、麦を栽培しました。収穫した麦をめんにして、季節の野菜といっしょにみそで煮こんで食べたのがほうとうです。戦国時代(せんごくじだい)の武将(ぶしやう)、武田信玄(たけだしんげん)が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀(ほうとう)」と名付けられたという説もあります。

出典:農林水産省ホームページ  
([http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/cuisine/cuisine3\\_4.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/cuisine/cuisine3_4.html))

## 野外炊事の時の服装について

- やけどをしないため、長袖・長ズボンにしましょう！
- 化繊の服は火の粉が飛んできて、穴が開いてしまうことがあるので、綿素材が良いです。
- 髪が長い場合はまとめておくこと。
- しっかり手洗いをしてから食材を扱きましょう。
- 薪を扱うときは必ず重手をしてください。(すべりどめのついているものは溶ける恐れがあるので、炊事には不向きです)  
※上の写真は低学年のキャンプでのコマです。  
利き手と逆の方(包丁や皮むきを持たない方)に軍手をつけることで、けがを防いでいます。



## 山梨の郷土料理 ほうとうづくり

小麦粉をこねて、のし板とのし棒を使ってのばし、ほうとうをつくります。うどんと違い、麺に塩を入れず、生地を寝かせる必要もないのでとても簡単です。煮込んだ麺と野菜のおいしさを感じられます。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名程度
- 所要時間 2時間～3時間
- 費用 材料代 550円/人  
薪代400円/カゴ（目安として1班/1カゴ）
- 場所 野外炊事場
- 準備物 食器、洗剤  
クレンザー、新聞紙、マッチ  
ふきん、台ふきん、ごみ袋

## その他の注意点について

- 食材の注文は適量ですか？普段の食事量も考え、できるだけ食べ残しがないようにしましょう。
- ※食堂に注文する場合、お米は1人分が1合(ご飯茶碗2～3杯程度)の計算になっています。
- 野生動物に荒らされる可能性があるため、炊事場に食材や食べ残しのゴミを放置しないでください。
- 食堂で提供された食材から出たゴミ以外はすべて持ち帰ります。また、生ゴミは十分に水気を切ってから処分してください。
- 貸出物品の返納および炊事場の清掃については、職員の指示にしたがって原状復帰をお願いします。
- ※飯ごう、鍋など、火にかけるものについては、外側のすすおよび内側の洗い残しがわずかでもある場合はやり直しをしていただきます。
- 薪は1カゴ単位での販売になります(400円/カゴ)。使用した薪の数は指導者が確認して、お支払いの際に申告してください。
- かまどの管理、片づけをする際は、雨天炊事場にある火バサミ、ちりとり、ほうき等を使用してください。
- 貸出物品については、数量に限りがあります。詳しくは利用の手引きをご確認ください。