


【炊飯活動】

活動名		パン・シチュー（ダッチオーブン）			
概要	○炭をおこしてダッチオーブンでパンとシチューをつくる。				
ねらい	○炭火おこしやダッチオーブンを使った料理の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、安全に注意し、協力して作業を進める。				
関連教科等	家庭・理科・社会・総合				
指導形態	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行う」				
時期	通年	時間帯	昼・夕	対象	高学年～
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	5・6人程度（1班当たり） 班編成4班以内 ※各班に引率者（大人1人）必須	所要時間	3・5～4時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	食材一式、パン・シチュー用具一式、炭、割木、アルミホイル、ラップ、運搬用リヤカー等		軍手、タオル		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○事務室で打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。	
活動の説明	○各班で仕事の分担を決める。 （火おこし係・食材係） ○食材の搬入。（リヤカー使用） ○会場、用具の準備。			○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でも可。 ○各係同時展開とする。 ○包丁は指導者が配布し、回収する。	
展開	○火おこし係 ・焚き火台の中で割木に火をつけ、炭をおこす。 ・ダッチオーブンを置いて十分温める。 ・机、椅子をセットする。 ○食材係 ・パン生地を作り、生地を焼く。 ・野菜や肉を切る。 ・鍋に油を入れて肉、野菜を炒めて水を入れ煮込む。 ・野菜が柔らかくなったらルーとグリーンピースを入れて煮込む。 ○片づけ ・食器などは洗う。 ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・ダッチオーブンと焚き火台の手入れ。 ・用具を元の位置に返す。 ・用具をもとの位置に返す。			○やけどに注意させる。 ○必ず指導者がつく。 ○割木のめやす。（1班につき1束） ○野外で食べる場合、外への机の移動も可。 ○包丁の取り扱いには十分に注意させる。 ○包丁は数を確認する。 （必要なくなった時点で早めがよい） ○シチュー用のダッチオーブンは水を入れて温めておき、きれいに洗う（洗剤は使わない）。最後に炭火で乾かしてから油を全体に塗っておく。	
まとめ	○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○気づいたことや難しかったところ、工夫したところなどを発表し合う。				
評価	○炭火おこしやパン・シチューの作り方の基本的な知識を身につけることができたか。 ○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。				
発展	○家庭の庭や自然の中で、炭火おこしやダッチオーブンを使った料理石を楽しむことにも挑戦させたい。				

パン

<材料>

砂糖 50g 塩5g 強力粉500g ドライイースト20g 卵1個 牛乳250CC
有塩バター30g ※これ以外に、打ち粉用の強力粉を少し用意する。

<準備物>

ダッチオーブン、リフター、焚き火台、十能、火ばさみ、マッチ、割木1/2束、新聞紙少し、炭3kg、まな板1個、ボウル1個、軽量カップ1個、軍手、アルミホイル、サランラップ

【作り方】

準備



①たき火台に炭を入れて、火をおこす。



②ボウルに粉物を全て入れて混ぜる。

くり返しやってみよう!!

耳たぶより
ちょっとやわらかい
ぐらい。



③②に牛乳、卵を入れて混ぜる。



④常温に戻したバターを入れてよくこねる。



⑤できた生地をボウルに叩きつける→伸ばす→丸めこめるをくり返す。



⑥生地がなめらかになったら、打ち粉して生地の出来上がり!

生地を作る



⑦一次発酵
ボールにラップをかぶせ30℃くらいのところで発酵させる。(たき火台の下)
生地が膨らんで2倍ぐらいになったらOK。(30分～45分くらい)



⑧生地を16個くらいに分けて、丸め、ダッチオーブンの網の上にアルミホイルを敷き、置いていく。手で分けてもいいです。



⑨二次発酵
15分くらい発酵させる。

このとき、ダッチオーブンを少しあたためておくとよい。
注・手で触れる程度

生地を焼く



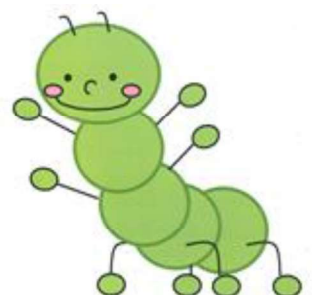
⑩火にかける。下火は、炎が立たないように、とろ火で。上火は、炭を5～8個程度。



⑪10分～15分くらいで膨らむ。その後、焼き色がついたら完成!

完成!!

最後は、様子を見ながら、丁寧に焼いていこう!



シチュー

材料(1グループ分 5, 6人用)

鶏肉400g 油少々
たまねぎ600g 牛乳250cc
にんじん 200g ゼリー 1
じゃがいも 600g
グリーンピース30g
シチューのルー180g

準備物

ダッチオーブン リフター 焚き火台
十能 火ばさみ マッチ
炭 3kg 割木1/2束 新聞紙 包丁
まな板 コンテナ1 へら お玉 軍手
※ダッチオーブンに代えてなべでも良い。

【作り方】

準備

①野菜をいつもより大きめに切る。
※写真のものより大きくても良い。
皮付きもOK! (たまねぎ除く)



②鍋に油を入れて鶏肉→玉ねぎ
→人参→じゃがいもの順に炒める。



③よく炒めたら、具がかくれるくらい
の水を入れて煮込む。

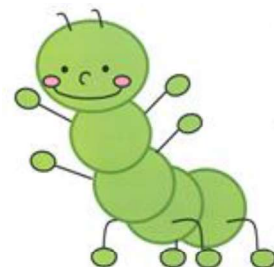


④野菜が柔らかくなったら火を弱め、
ルーを入れてよく混ぜながらグリーン
ピースを加え、弱火のまま15分くらい
煮込むと出来上がりとなる。



【作るときのアドバイス】

- 作業②では焦げつかないように混ぜ続けよう!
- 水は様子を見てあとから追加がオススメです。
- ④のルーを入れた後はダッチオーブンの余熱で煮込んでもOK!



おいしいシチュー作りに挑戦!

パン・シチュー、ピザの片づけについて

第1次飯場

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
ポリバケツには残飯だけを入れ、それ以外は全てゴミ袋へ入れる

- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す



- * 【食器類】、【ダッチオーブン】、【焚き火台】の片づけをする

- * 終わったらテーブルの周りの掃除や、他の片づけの手伝いをする

連絡は事務室
内線 64

ダッチオーブン・焚き火台の片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する



- * ダッチオーブンはお湯とスポンジで洗う(洗剤は使用しない)

- * 洗ったダッチオーブンは、乾いた布でふいて水気をとる(炭火の上に置くと早い)

- * 少し温まったオーブんに油を布ににみこませて全体に塗る

- * 火ばさみや^{じゅうのう}十能を使って、焚き火台の燃え残った炭やその他の燃えカスなどは、水を入れたバケツへ

- * 大人のチェックを受けて、片づけて終わる

