

## 【炊飯活動】

活動名						パン（ダッチオーブン）・シチュー					
概要		○炭をおこしてダッチオーブンでパンを焼き、かまどで火を焚きシチューをつくる。									
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		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③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8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① ・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。 火おこし係② ・かまどの作業  ○パン係 ・パン生地を作り、生地を焼く。 ○シチュー係 ・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）  ○ダッチオーブンは洗剤は使わずスポンジできれいに洗う。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&シチューの作り方】 1グループ6人分。役割分担はシチュー係・パン係に分かれる。

## 注意事項

### アルミ鍋・ダッチオーブン

- 大変熱くなる  
やけどに注意！皮手袋を使用する。

#### ※特にダッチオーブンは…

- 重たく熱いので特に注意！  
蓋を動かすのは大人が行う。  
熱した後の持ち運びは大人が行う。

### 包丁の使い方について

- 包丁はバットに入れて運ぶ。
- 切る時は刃先に指がないよう気をつける。

### 使う食器や道具について

- 必ず洗ってから使う

## 【シチューの材料】

- ・鶏肉 400g
- ・じゃがいも 600g
- ・たまねぎ 600g
- ・にんじん 200g
- ・グリーンピース 30g
- ・シチュールー 180g
- ・牛乳 250ml
- ・(リンゴゼリー)
- ・(茶葉)

## 【使う用具】

アルミ鍋、へら、お玉、火ばさみ、十能、軍手、皮手袋、マッチ、新聞紙、割木1/2束、包丁、まな板、コップ、どんぶり、スプーン

## 【パンの材料】

- ・強力粉 500g
- ・砂糖 50g
- ・塩 5g
- ・ドライイースト 20g
- ・卵 1個
- ・牛乳 250ml
- ・有塩バター 30g
- ・打ち粉 少々

## 【使う用具】

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

## シチュー係

### 食材を切る

- ①鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを洗って包丁で切る。



### かまどに火をおこす

- ②新聞と薪で、かまどに火をおこす。  
※パン係の炭おこしの様子次第で一緒にやってもよい。



### かまどで調理する

- ③ ①で切った食材を鍋で炒める。



- ④よく炒めたら、具がかかるくらいの水を入れて煮込む。



- ⑤野菜が柔らかくなったから火を弱め、ルーと牛乳を入れてよく混ぜる。ルーが溶けたらグリーンピースを加えて、できあがり♪



## パン係

### 生地作り

①ボウルに、強力粉、砂糖、塩、イーストを入れて混ぜる。

② ①に牛乳と卵を入れて混ぜる。(寒い時期は牛乳を少しあたためておくとよい)

③常温に戻したバターを入れてこねる。

④生地をボウルに叩きつけたり、伸ばしたり、丸めたりを繰り返して、生地の表面が滑らかになるまでこねる。



### 1次発酵

⑤ダッチオーブンの中に網をしいてアルミホイルを広げる。(2枚使用)

⑥丸めた生地を真ん中に入れて蓋をする。

⑦炭がおこせたら、少しだけダッチオーブンを火にかけて温める。(側面を手で触って温かい程度。熱くならないよう注意！)

⑧程よい温かさを保って、30~45分一次発酵。(2倍くらいに膨らむ)



ダッチオーブンは、  
とっても熱くなるよ！  
やけどに注意してね！



### 炭おこし

⑨たき火台を組み立てる。

⑩たき火台に新聞と薪で火をおこし、その上に炭をのせて、炭をおこす。



### 形成・2次発酵

⑪生地が発酵して膨らんでいたら、ダッチオーブンから出して、再度こねてガスを抜く。

⑫生地を16等分に分けて、きれいに丸める。

⑬ダッチオーブンに並べて蓋をして、2次発酵。  
※⑦と同様、少しダッチオーブンをあたため、程よい温かさを保つ。

### 焼く

⑭15分くらいたって、生地が膨らんでいれば、ダッチオーブンをたき火台に乗せる。

⑮蓋の上に、炭を多めに乗せて加熱。

(上火：下火=7：3程度)

⑯10~15分くらいで、膨らんで焼き色がついたらできあがり♪

※パンのいい香りがしたらそろそろ♪

※たまに蓋をあけて確認をする。



## 片づけ

役割分担を、[アルミ鍋みがき](#)、[ダッチオーブン洗い](#)、[食器洗い](#)、[かまど&たき火台掃除片づけ](#)に分担をする。

### アルミ鍋みがき

- ①鍋の内側を新聞紙で出来るだけ拭き取る。
- ②砂場で、濡らした布に砂をつけてみがく。  
※内側に焦げがあれば金だわしも使う
- ③仕上げに流し場でスポンジたわしに洗剤をつけて洗う。※特に内側の汚れが落ちていないか要チェック！

### ダッチオーブン洗い

- ①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)
- ②洗ったダッチオーブンを乾いた布でふいて水気をとる。
- ③油を布にしみこませてダッチオーブン全体にたっぷり塗る。

### 食器洗い

- ①ダッチオーブンとアルミ鍋以外のものをすべて洗う。テーブル周りも片づける。

### かまど&たき火台掃除片づけ

- ①炭や燃えカスは、火ばさみや十能を使って、水の入った金バケツの中に入れて確実に消火する。
- ②ほうきと十能を使ってきれいに掃除する。
- ③たき火台を折りたたんで袋に片づける。

## パン・シチュー、ピザの片づけについて

### はじめに

- \* 残飯はそのままポリバケツへ捨てる  
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる



- \* 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65

### 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

- \* 火ばさみや十能じゅうのうを使って、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

