

●野外料理の注意点

- ※「包丁やピーラーの刃物」「かまどの火」が最も注意する点です。
扱う本人だけでなく、まわりも気をつけて行動するよう、事前に全員に確認をお願いいたします。

●準備物・持ち物

- * 団体としての持ち物：綿100%の軍手（滑り止めが付いていないもの）・マッチやライター
- * 服装：汚れても良い服（火を扱う人は長そで・長ズボン）
・・・ナイロン系の衣類は火の粉があたると溶けてしまうので、できるだけ綿100%のものが良い

●貸し出し用品

- * 用具・食器など ・・・ 自炊場裏の倉庫（ポートハウス側）にあります。
必要分だけ取り出して、使用してください。
- * 包丁・ピーラー ・・・ 事務所で貸し出しをします。（基本1班に2本ずつ）
- * 薪（太薪・細薪） ・・・ 必要分を自炊場に用意いたします。
- * 洗剤・スポンジ類 ・・・ 自炊場に備え付けてあります。
- * ふきん・台拭き ・・・ 器材を拭く用のふきんと、テーブル等を拭く用の台拭きは
自炊場に準備しています。
- * 自炊材料（食材） ・・・ 食堂にて提供しますので、食堂テラスからグループごとに取りに来てください。
食材はグループごとにカゴに入れてお渡しします。調味料がある場合は、
まとめて提供いたします。

●グループ編成について

- * 自炊場には、約150名分が調理できる用具・食器があります。
- * かまどの数は20基あります。
- * グループは、**8~10名**を目安に編成すると活動がしやすいです。

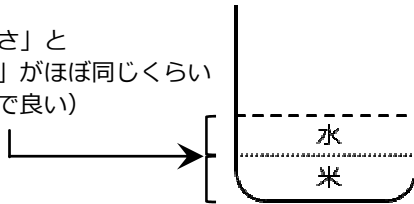


●薪について

- * 薪は2種類、細薪と太薪があります。
細薪は焚き付け用です。新聞 → 細薪 → 太薪の順に、火を移していきます。
- * 2班で、太薪が2束と細薪1束が必要だとお考えください。
ただし、あくまでも目安ですので、必ず予備費はご準備ください。
- * 火は上に燃え上がるので、燃え移したいものを上に、空気が入るように薪を組みます。
火付け用に使用する新聞紙等は、あまり多く入れると空気が入りにくくなり、また灰が多く立ち上がります
ので、ご注意ください。
- * 薪をしばっているバンドは円のまま回収します。切らないようお願いいたします。

●調理の手順



- ① ・鍋は2種類あり、米は寸胴鍋、カレーは段付き鍋で作る。
- ② ・野菜を洗い、細かく切る。
※野菜はできるだけ細かく切っておくと、火の通りが早く短時間で調理できます。
・肉と野菜を段付き鍋に入れたら、具材のひたひたまで水を入れる。
※肉は炒めると鍋に焦げ付きやすいので、野菜と一緒に水から煮込んでください。（油はありません）
※水が多すぎるとカレールーが足りなくなりますので、**最初は水を少なめに**しましょう。
ルーを入れた後で水の調節はできます。
・米をザルで洗い、寸胴鍋に入れる。
※水加減は、米1に対して水1.2~1.5です。軽量カップはありませんので、**「鍋の底~米の高さ」と「米~水面の高さ」がほぼ同じくらい**になるようにします。
- ③ ・食材の準備ができたなら火をおこす。
※先に火をおこしてしまうと、鍋の準備ができるまで薪を無駄に使用してしまうことになり、追加の薪が必要となってきますのでご注意ください。
「鍋の底~米の高さ」と「米~水面の高さ」がほぼ同じくらい（水が少し少なめで良い）

- ④ ・かまどに鍋をかける。
※カレーは、野菜が柔らかくなるまで蓋をしておきます。途中でかたさのチェックをしましょう。
※野菜がやわらかくなったら、ルーを入れます。ルーを入れた後は焦げ付きやすいので、火を弱め、できあがるまでかき混ぜてください。
※米の炊き加減は、グツグツと沸騰し水蒸気が吹き出したら、少し火から遠ざけます。
しばらくすると水蒸気が少なくなるので、蓋を取って米粒のかたさチェックをします。
まだ芯が残っていれば、水を少し入れ再び火にかけます。芯がなければ、火からおろし、10分ほど蓋をしたまま蒸らしておきます。
- ⑤ ・火にかけている間に、もう使わない器具の片付けや、食べるテーブルやイスの準備をする。
・お茶の準備をする。
※お茶が必要な場合は、ヤカンを持って食堂テラスまで取りに来てください。寸胴にお茶が入れてありますので、各自でヤカンに移してください。ヤカンは、自炊倉庫にあります。
※**ヤカンは火にかけないように**お願いいたします。
- ⑥ ・できあがったら、鍋を調理台におろす。
※かまどから鍋をおろす時は、必ず大人の方がおこなってください。
軍手1枚では火傷をします。軍手を2~3枚重ねるか、皮手袋を使ってください。
※必ず鍋敷きの上に鍋を置いてください。

●あと片付けと返却

- * 使用した器具や食器はきれいに洗い、ふきんで水気を拭き取り、乾燥させる。
※スタッフがチェックをしますので、先に倉庫に片付けないようにしてください。
※**焦げや洗い残しがある場合は、再度洗っていただきます。**
- * かまどはホウキとチリトリを使って掃除する。
※かまどに水をかけると破損する恐れがありますので、**水は絶対にかけないでください。**
※残炭は残炭処理場に捨ててください。
- * ゴミは、燃えるゴミ（生ゴミ・容器・ビニール袋等）と燃えないゴミ（カン・ペットボトル）に分ける。
※生ゴミは水気を取ってから捨てましょう。
※集めたゴミは、ゴミステーションに捨ててください。燃えるゴミは**必ず高島市指定のゴミ袋を使用してください。**
※カン・ペットボトルは、中を水洗いしてから捨てましょう。（ビンは回収できません）
- * 余った薪は、自炊場の端にまとめておく。
- * 自炊材料が入ったカゴや余った食材は、食堂に返却する。
- * 包丁・ピーラーは、事務所に返却する。