

野外炊事(カレーライス) 所要時間 約 3 時間

【団体準備物】

綿（100%）の軍手・ふきん・マッチ(チャッカマンなど)・新聞紙など火付け用の紙

【班編制】

- ・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 カ所あります。
- 班は 8 名前後を目安に編成すると活動しやすいです。

【貸し出し物品】

- ・炊事用具（用具・食器など）
 - 自炊場裏のプレハブ倉庫（艇庫側）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・皮むき器 → 事務所で貸し出しをします。
(基本 1 班に、2 本ずつです)
- ・薪 → 必要分だけ用意いたします。
- ・洗剤類 → 自炊場に用意いたします。
- ・自炊材料 → 食堂で提供いたします。浜側のベランダから取りに来てください。(班ごとにカゴに入れてあります)
「塩・コショウは、まとめて提供いたします」



※持込自炊の場合、洗剤など消耗品はご持参ください。ビン・カンなどのゴミ類も原則、持ち帰りをお願いしています。

【燃料】

- ・薪は 2 種類、太薪と細薪があります。
- ・1 班で太薪が 1 束(600 円)、細薪が 1 束(300 円)合計 900 円（税別）が必要だとお考えください。但し、薪数は、あくまでも目安ですので、必ず予備費はご用意ください。
- ・細薪は焚きつけ用の薪です。新聞→細薪→太薪の順に火を移していきます。
- ・火は上に燃え上がるので、燃え移るものを上に、空気が入るように薪を組みます。
- ・お鍋を炊く準備ができたなら火をおこします。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。
- ・火付け用に使用する新聞紙などは、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りますのでご注意ください。



▲ 薪組みの例 ▲

【調理方法】

- ・鍋は2種類あり、米は寸胴鍋、カレーは段付鍋で炊きます。
- ・米は寸胴鍋で炊きます。水加減は米1に対して約1.5倍が適当です。計量カップはありませんので、湯飲み等で計ってください。
- ・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火を少し弱めます(火から遠ざける)。しばらくすると水蒸気が少なくなるので、フタをとって米粒を食べてみます。芯が残っていたら、水を少し入れ再び火にかけます。芯がなければ、寸胴鍋を火からおろし10分間程度蒸らします。
- ・カレールーの分量は班により決まっています。水の量にご注意ください。
まず、具材のひたひたまで水を入れて煮込みます。
最初に水を多く入れすぎるとルーが足りなくなり、サラサラのカレースープみたいになるので、水の量は最後にルーを入れてから調整してください。
- ・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)
- ・具材を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ができます。

《びわ湖流 調理のポイント》

- ①米の水加減は、米1に対して水は1.5倍。
- ②具材は細かく切る。
- ③肉は炒めず野菜と一緒に煮込む。
- ④具材を煮込む水の量は、最初は少なめにする。
- ⑤火は、調理の準備ができてからつける。



- ・お茶が必要な場合は、食堂にて提供いたします。自炊開始後、ヤカンを持って食堂（ベランダ側）まで取りに来てください。ヤカンは、自炊倉庫にあります。
(特に夕食時のお茶の提供に関しては、食堂の営業時間の関係上、自炊開始後できるだけ早く取りに来てください。もし食堂に従業員がいない場合、お茶は大鍋に入れてあります。各自でヤカンに補充をお願いします。) ※ヤカンは、直接火にかけないでください。

【あとかたづけと返却】

- ・食器や鍋は洗っていただき、布巾等で水気を拭きとった後、数を確認して自炊場入口の台の上に並べてください。その後スタッフが点検をいたします。予め、指導者の方による点検もよろしくお願いいたします。
- ※焦げや洗い残しがある場合は、再度洗っていただく場合があります。
- ・ゴミは、燃えるゴミ（生ゴミ、容器、ビニール袋等を含む）と燃えないゴミ（缶、ビン等）に分けて、事務所前のゴミ置き場に捨ててください。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、ビン、ペットボトルは中を水洗いしてから捨ててください。
- ・残り火は、後片付けの最後にします。水をかけるとかまどが破損するおそれがあるため、ちりとりや残炭用バケツを使って所定の残炭処理場に捨ててください。
- ・余った薪は薪小屋の前に返却してください。
- ・自炊材料が入っていたカゴや余った食材は、受け取った場所（食堂）に返却してください。
- ・包丁、皮むき器は、事務所へ返却してください。
- ・自炊場に忘れ物がないかを確認して終了です。