

# 焼きそば

概要	野外炊事で仲間とともに焼きそば作りを体験します。			
目的	役割を分担し、仲間と協力して集団での責任と協調する心を育てます。			
諸条件	【時期】	昼は通年、夕食は4～9月まで	【対象】	どなたでも
	【人数】	1班：5～6人 最大定員18班（108人まで）	【所要時間】	120分（説明～後片付け含む）
	【費用】	480円※別途薪1束600円	【会場】	野外炊事場
	【天候】	晴れのみ		
準備物	<b>提供する食材（1人前）</b>			
	□蒸し中華そば（150g） □ミックスもやし（150g） □豚バラ肉（30g） □ウインナー（2本） □粉末ソース（1袋） □油（1cc） □紅生姜（10g） □青のり粉（0.2g）			
	<b>団地で準備する物（1班あたりの目安）</b>			
	□ふきん □スポンジ □金だわし □クレンザー □食器用洗剤 □手洗い石けん □新聞紙 □軍手 □ライター（マッチ） □虫除けスプレー			
<b>研修生が準備する物</b>				
□熱中症対策（飲み物、帽子等）				
<b>鴨青が貸し出す物</b>				
□鉄板 □洗い桶 □金ざる □ヘラ □トング □消毒用アルコール □ナタ				

	項目	内容	備考
入所前 (手順)	事前準備	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 野外炊事を行う「目的」を利用団地で決めます。</li><li>□ 研修計画を立てます。 ※班決め、役割分担（薪割り係り、食材係り、食器係り） 危険予知、時間の使い方</li><li>□ 「食事関係申込書」を指定された提出期限までに提出します。 1食に2種類以上の料理の申込みはできません。 例：カレーライスと鉄板バーベキュー ※食中毒防止のため、食材・食品の持込はできません。 (日帰り研修とキャンプサイト泊の場合は除く)</li><li>□ 必要に応じて「食物アレルギー調査票」を2週間前までに提出します。※「ホームページ」で原材料の確認</li><li>□ 「食事最終確定届」に薪の数を記入し、各団体指定の締切日までに提出します。 ※目安：1班1束（使用数を退所日に清算していただきます）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 食事関係申込書</li><li>□ 食物アレルギー調査票</li><li>□ 食事最終確定届</li></ul>
当日 (手順)	実施確認	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 悪天候により中止の場合は事務室へ連絡します。 午前9：00（昼食）、午後13：00（夕食）まで ※中止の場合は食堂スタッフが注文メニューを作ります。</li></ul>	

	活動前	<input type="checkbox"/> 手洗い、手指消毒をし、野外炊事場に集合します。	
	活動中	<input type="checkbox"/> 所員より焼きそばの調理の仕方を説明します。 ※説明開始時刻を開始30分前までに連絡してください。 (☎04-7093-1666) <input type="checkbox"/> 焼きそばの調理開始 ※炊事用具は所員が立ち会い、貸し出します。	<input type="checkbox"/> 資料1～3
	活動後	<input type="checkbox"/> 炊事用具を洗い、所員点検を受けます。 <input type="checkbox"/> ゴミを片付けます。 <input type="checkbox"/> かまどや周辺を清掃し、所員の点検を受けます。	<input type="checkbox"/> その他
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 切り傷、やけど等のケガ <input type="checkbox"/> 熱中症 <input type="checkbox"/> 車との接触事故等（業者の車の往来）		
安全指導	<input type="checkbox"/> 事故を未然に防ぐため、野外炊事にあたっては、以下の項目を特に注意してください。団体の活動責任者の方は研修生全員に注意事項について事前指導をお願いします。 ①帽子をかぶるなど熱中症対策をしっかりとってください。 ②薪に虫がいる可能性があるため、長袖・長ズボンを着用するなど虫よけ対策を行ってください。 ③食材は野外炊事の説明を受けてから食堂に取りに行き、速やかに調理し食べてください。 ※研修後、余った食べ物を持ち帰らないようにしてください。 ④野外炊事開始前、終了後には石けんで手を洗い、手指消毒をしてください。 ⑤食材、調理器具は使用前・使用後に丁寧に洗い、貸出備品の消毒用アルコールで除菌をしてください。 ⑥細菌は熱に弱い生物です。調理食材は十分に加熱してください。 ⑦手に傷がある方は、直接食品に触れず、かまど作りや運搬などの作業を行ってください。 ⑧異物混入を防止するためにも、食材・調理品は、目の届くところで管理してください。 ⑨包丁・ナタ・火を使うので、切り傷・やけどなどケガに十分に注意してください。		
その他	<input type="checkbox"/> サンプル（保存検食）について ①調理済みの一部を検食袋に入れます。 ②サンプルはスプーン2杯程度を入れて食材冷蔵庫へ保管してください。 ※野外炊事で調理したものをサンプルとして一定期間保存しますのでご協力ください。 <input type="checkbox"/> 後片付け ①炊事用具等の片付け方・ゴミの処理の仕方 (ア) 活動責任者の方は、後片付けを始めましたら事務室に連絡をしてください。 (☎04-7093-1666) (イ) 生ゴミと燃えるゴミはゴミ袋と一緒に入れ、食堂下のゴミステーションにあるBOXに入れてください。 (ウ) 使用した炊事用具はきれいに洗った後、ふきんで水気を拭き取り活動責任者の点検後、所員の点検を受けてから器具庫へ返却します。 ※詳細は資料1を参照してください。 ※調理器具を地面に放置することのないようにお願いします。 ※濡れていたり、ススや汚れが残っていたりする場合はやり直していただきます。 (エ) 使った場所・流し場・かまど・ベンチ・トイレの周辺はきれいに掃除し、後片付けをしてください。		

(オ) 使用して残った油と調味料は食堂へ返却します。

②かまどの片付け方

(ア) 消火のしかたは、灰や燃え残りの薪を消火用金属バケツにかき出し、水を入れて消火します。※かまどには絶対に水をかけないでください。

(イ) かまどには灰が残らないように火かき棒やほうきできれいに掃除します。

(ウ) 全ての灰を入れ消火を確認したら灰汁を捨て、灰と燃えかすのみをゴミ袋に移し、食堂下のゴミステーションにある灰用金網カゴへ入れてください。※かまどには絶対に水をかけないでください。

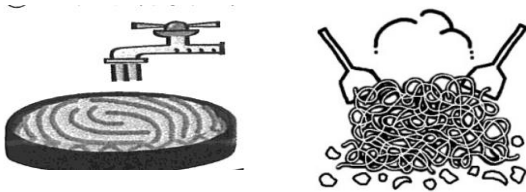
(エ) かまどや周辺をほうきで綺麗にし、所員の点検を受けてください。

## 資料1 焼きそばの作り方

(1) 調理の仕方 《お肉などのいたみやすい物や飲み物は、直前まで冷蔵庫に入れて保管します。》

- ①食材は切れているので、鉄板でお肉と野菜と一緒に炒めてから、麺を入れて麺をほぐしていきます。  
※鉄板が小さいので、一度に焼く分量は4人分程度で焼いてください。

- ②最後に粉ソースを入れて、できあがりです。



☆ポイント☆

- 焼きそばをざるに移し、あらかじめ水で洗いほぐしておきましょう。お肉と野菜を先に炒めてから麺を入れるとふっくらと美味しく仕上がります。
- 麺をほぐす前にヘラで少し麺を切ると盛り付けをする時やりやすくなります。

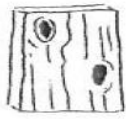
- ③片付けは水に濡らす前に、具やススを新聞紙などで綺麗にこすり取り、その後に水につけて洗います。油は洗剤、ススはクレンザーで洗うとよく落ちます。汚れが落ちたらふきんで水気を拭き、所員の点検を受け最後に鉄板に油をぬってください。

## 資料2 薪の割り方

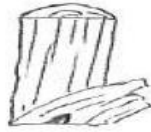
(1) 火おこし《注意・・・食材の準備ができてから火をおこしましょう》

※小（焚き付け用）10～15本の準備

①軍手は薪を持つ手につけます。ナタを持つ手は滑らないように軍手はつけません。平らな場所に丸太台を置き、その上で薪を割ります。ナタを使っている人には近づかないようにしましょう。



・節があるものは堅い

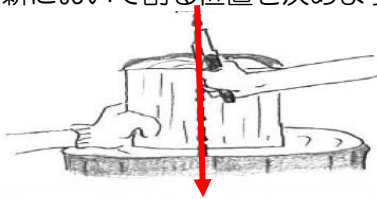


・木目がねじ曲がっている

☆ポイント☆

・切りにくい薪は無理に割らず火力増し用に使います。

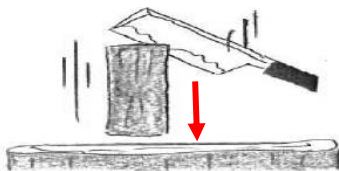
②ナタの刃を薪において割る位置を決めます。



☆ポイント☆

・手は下の方に添えます。刃の先には指を絶対に出しません。

③ナタは絶対に振り下ろさず、刃を当てたまま薪と一緒に打ちつけます。



☆ポイント☆

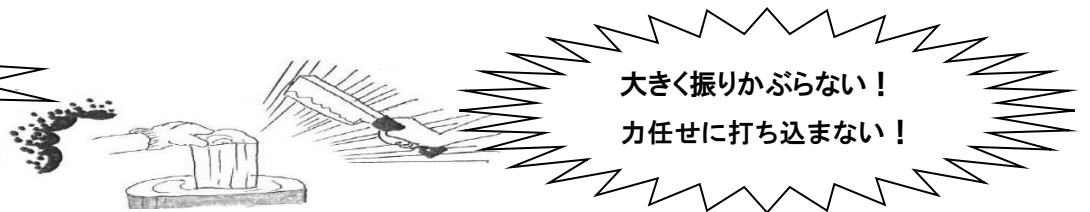
・太い薪はナタを斜めにするとう刃が食い込みやすくなります。

④刃が薪に食い込んだら両手でナタを持ち、トントンと少しずつ打ち込みます。早く打ち込んだり、一発で割ろうとしないでください。薪が跳ね返り、大ケガの元です。

※ナタは斜め（握った手が下）に保持して、刃先が薪台に当たる手前でとまるような力加減で、薪割りをおこなひましょう。

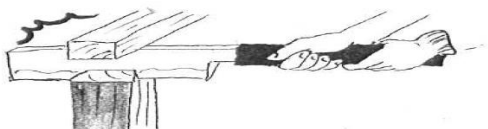
**危険な割り方**

《危険予知》



もし、刃の位置がずれたら…。 もし、周りに人がいたら…。 もし、薪が跳ね返ったら…

⑤薪が割れないときは無理には割らず、大人の人に手伝ってもらいましょう。



○補助の仕方○

一人が薪にナタの刃を添え、もう一人がナタの峰を薪で叩いて刃を食い込ませてあげましょう。  
※力任せに叩かないようにしましょう。

(2) かまどの作り方（火おこし準備）

①薪割りが終わったら、割った薪は、かまどへ全部持っていきます。

②ナタは所員へ返却し、薪をまとめてあった針金は、所員の指示する所定の場所へ置いてください。

③薪割り台をもとの場所へ戻してください。

④次の画像の通りにかまどを組んでいきます。

※薪の仕分け、大（土台用3本、火力増し用）・中（火力増し用）・小（焚き付け用）

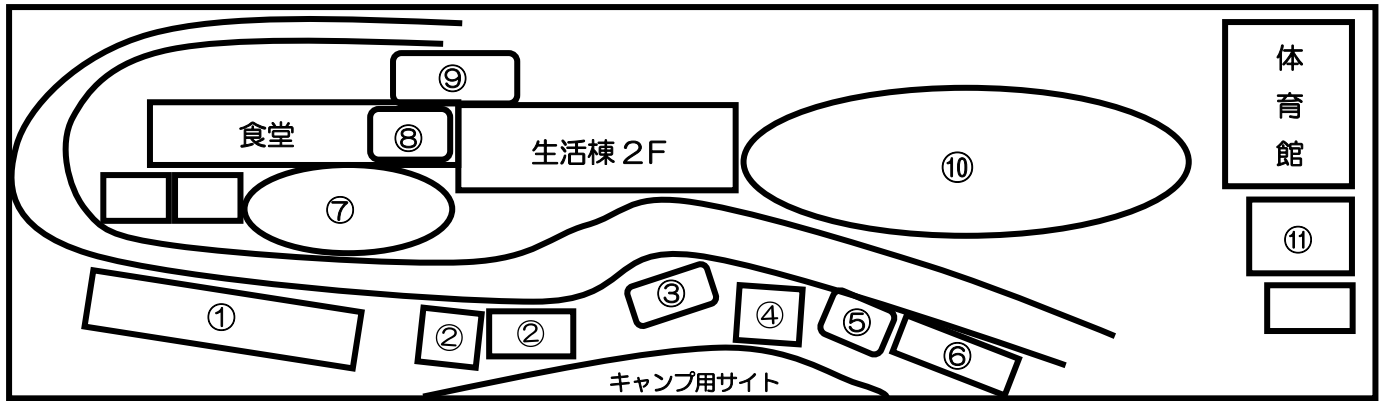


※食材の準備ができてから火をつけましょう。

※薪に火をつける時は、うちわであおがないでください。

※調理を終えた後、薪が燃えきっていなければ消火せず、薪が小さくなるまで燃やします。

### 資料3 野外炊事場レイアウト

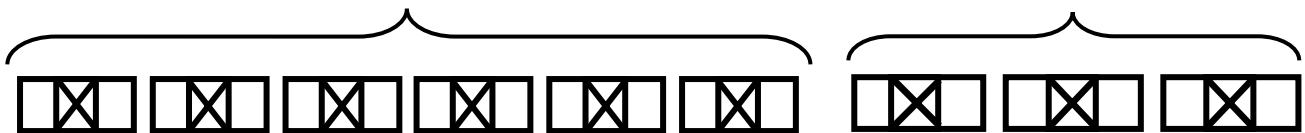


- ①第1炊事場 ②薪置き場 ③第1洗い場 ④器具庫 ⑤第2洗い場 ⑥第2炊事場  
 ⑦薪割り場 ⑧食材置き場(冷蔵庫) ⑨ゴミステーション ⑩食事スペース ⑪屋外トイレ(男女別)

(1) 安全のため、なるべくかまどは間隔をあけて使用してください。使用するかまどの数は、第1炊事場12炉、第2炊事場6炉の併せて最大18炉以内が望ましいです。

第1炊事場

第2炊事場



(2) 第1洗い場の蛇口は3×3の9箇所、第2洗い場の蛇口は2×2の4箇所です。譲り合って使用してください。

第1洗い場

第2洗い場

