



## 活動紹介

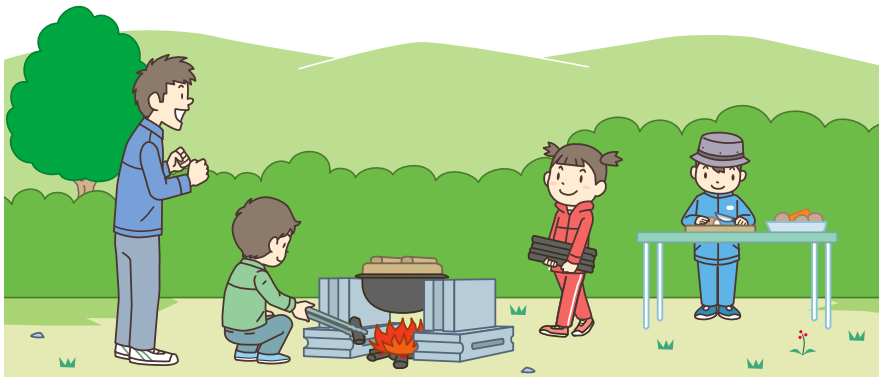
## 01

やがいすいじ  
野外炊事

大自然の中で食べるご飯は、家で食べるよりひと味もふた味もおいしく感じるものです。

おいしく感じるのはなぜでしょうか。それは、<sup>やがいすいじ</sup>野外炊事には普段の生活では味わうことのできない仲間との協力や火の管理などの楽しさがあり、それも味のひとつとなるからです。

<sup>やがいすいじ</sup>野外炊事を楽しく、おいしく、安全に行うためには、知って身につけておかなければならないことがあります。この項では、その大切なポイントを「ご飯」と「<sup>に</sup>いも煮」の作り方を例に説明します。



## 準備:1 ナタを使う

- 1 ナタでけがをしないように、利き手でないほうの手に、2枚重ねの軍手をはめます。
- 2 利き手でナタを持ちます。この手は、<sup>すべ</sup>滑らないように<sup>すで</sup>素手のままです。
- 3 軍手をしたほうの手で<sup>まき</sup>薪をしっかりと持ちます。



▲手元をよく見て行う

▲使わないときのナタは、<sup>まき</sup>薪割り台に刃を立てて置くのが定位置準備:2 <sup>まき</sup>薪を割る

- 1 できるだけ<sup>ふし</sup>節のない<sup>まき</sup>薪を選びます。
- 2 <sup>まき</sup>薪を立てて持ち、ナタの刃をあてます。
- 3 <sup>まき</sup>薪の下の方を持ち、ナタと一緒に<sup>まき</sup>そっと薪割り台に落とします。ナタが<sup>まき</sup>薪に食い込み手を離しても落ちなくなるまで、何度か繰り返します。
- 4 <sup>まき</sup>薪とナタが直角に交わるようにして、<sup>まき</sup>薪の下の方を持っていた手を離し、片手で<sup>まき</sup>薪割り台に対して垂直に軽く打ちつけます。
- 5 何度か打ちつけて、<sup>まき</sup>薪が割れたら成功です。

▲細い<sup>まき</sup>薪はズレやすいので注意▲<sup>まき</sup>薪はできるだけ下の方を持つ

▲ナタは振り抜かず、垂直に下ろす



### 準備:3 薪を組む・火をおこす

キャンプ場や施設にある「かまど」は「移動式かまど」や「ブロックで組んだかまど」など多種多様です。

- 1 新聞紙<sup>まき</sup>を<sup>まき</sup>用意します。新聞紙は丸めてから一度開き、再び軽く丸めておきます。薪<sup>まき</sup>は、細い・少し太い・太い、の3種類に分けておきます。
- 2 丸めた新聞紙を、かまどの中の火を燃やす場所<sup>かしょう</sup>（火床）に置きます。火床が湿っている場合は、太い薪<sup>まき</sup>を火床<sup>かしょう</sup>にしき並べてから新聞紙を置きます。
- 3 新聞紙を囲むように細い薪<sup>まき</sup>を10本ほど立てかけます。
- 4 その上から、少し太い薪<sup>まき</sup>を同様に組みます。
- 5 マッチ<sup>す</sup>を擦って、火が軸に移り安定したら、新聞紙の端に、下の方から火をつけます。
- 6 上の薪<sup>まき</sup>に火がついたら太い薪<sup>まき</sup>を足して火を大きくしていきます。



▲ブロックで組んだかまど



▲太い薪を並べて作った火を燃やす場所（火床）



▲薪を組んだ図



▲マッチは手前から擦る



▲繊維の向きを確かめながら大きめの炭を組む



▲着火後、風を送るとより火がつきやすい

### 準備:4 炭をおこす

- 1 かまどの網の上に、大きめの炭<sup>えんとう</sup>を円筒状に組みます。組むときに、炭の繊維が縦になるようにします。
- 2 円筒の中に、小さめの炭<sup>えんとう</sup>と棒状にねじった新聞紙を交互に入れます。
- 3 新聞紙に着火します。煙突に似た円筒状に組むことで、上昇気流<sup>えんとつ</sup>ができ、火がつきやすくなります。

### 知っている便利な知識

## { 失敗しない火のつけ方 }

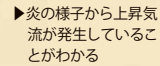
### 火がつかないとき

薪<sup>まき</sup>が湿っているとうまく火がつかないことがあります。そんなときは、薪<sup>まき</sup>を井桁型に組んでみましょう。煙突効果で上昇気流<sup>えんとつ</sup>が生まれて空気の流れがよくなり、効率よく燃えます。

また、太い薪<sup>まき</sup>に火が燃え移りやすくなるためには、ナタで薪<sup>まき</sup>に小さな切れ込みを多くつけておくと効果的です。



◀井桁の中に新聞紙と薪を組む



▶炎の様子から上昇気流が発生していることがわかる



◀太い薪を立てて斜めにナタを入れる

▼切れ込みはなるべく細かく

### 大きな炭がないとき

炭をおこすときに、円筒状に組むほどの大きな炭がない場合、ねじった新聞紙<sup>いげたがた</sup>を井桁型に組み、中に炭<sup>えんとう</sup>と新聞紙を入れてみましょう。同様の煙突効果が得られます。



▶新聞紙の井桁の周りに、立ってかけるように炭を置く

### マッチが濡れてしまうのを防ぐ裏技

これは事前準備になります。パラフィン<sup>ろうそく</sup>（蝋）を溶かし、その中にマッチの頭<sup>ろうそく</sup>（燐の部分）を入れます。燐がパラフィンで保護されるので、雨や湿気で濡れても火がつきやすくなります。



◀ろうそくを溶かす

▼マッチの頭を浸し、乾かす



▲パラフィンで保護されたマッチ

## 活動

# ご飯の炊き方・ いも煮の作り方



ここでは、飯盒ではなく羽釜を使ったご飯の炊き方と、宮城・山形・福島など東北地方でよく作られている「いも煮」の作り方を紹介します。

## 【準備するもの】

- |                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 羽釜        | <input type="checkbox"/> さといも (小20個)              | <input type="checkbox"/> 厚揚げ (2枚)                 |
| <input type="checkbox"/> 鍋         | <input type="checkbox"/> 椎茸などのきのこ類 (適量)           | <input type="checkbox"/> 豚肉または牛肉 (300g)           |
| <input type="checkbox"/> クリームクレンザー | <input type="checkbox"/> 長ネギ (3本)                 | <input type="checkbox"/> 調味料 (味噌または醤油、みりん、だしなど適量) |
| <input type="checkbox"/> 米 (5合)    | <input type="checkbox"/> 板こんにゃく<br>または糸こんにゃく (1袋) |   |

## 活動:1 スス対策をする

羽釜と鍋の外側にクリームクレンザーをぬります。ぬり残しがないように、羽釜の羽の裏側にもぬりましょう。火にかけてたときにススがクレンザーにつくので、洗い落としやすくなります。



## 活動:2 米をとぐ

米を大きめのボールに入れ、水を換えながら3～4回とぎます。とき終えたらザルにあげて20分ほどおきます。

## 活動:3 火をおこす

20分間待つ間に火をおこしましょう (p.40 参照)。

## 活動:4 水を入れる

ボールから羽釜に米を移し、水を入れます。水加減は、米に手のひらをつけた状態で手首くらいの深さにします。計量カップで計る場合は、吸水前の米の1.2倍にします。



## 活動:5 羽釜を火にかける

かまどの火が安定したら、羽釜を火にかけましょう。



## 活動:6 ご飯を炊く

- はじめは中火です。
- 沸騰して (湯気が出て) きたら強火にします。
- 吹きこぼれたら、それがおさまるのを待って、弱火にします。
- 5分ほどしたら、かまどから下ろし、そのまま蒸らしておきます。



## ココに注目!



ご飯の炊け具合は、ふたを開けて確認できます。その際には蒸気によるやけどに十分注意をしましょう。また、ふたを開けず、ふたに触って炊け具合を知る方法もあります。沸騰していると、グツグツという振動が伝わってきます。五感を駆使しておいしいご飯を炊いてみましょう。



## 活動:7 にも煮の材料を切る

さといもは皮をむきます（大きめのいもは切る）。椎茸・長ネギは薄切りに。厚揚げは一口大、肉は食べやすい大きさに切ります。板こんにやくは一口大に手でちぎります。



◀下ごしらえが終わった材料

## 活動:8 材料を煮る

鍋に材料と水を入れ、火にかけます。水の量は、材料が浸る程度に。



◀ブロックかまどで煮る

▶移動式かまどで煮る



## 活動:9 味つけをする

肉に火が通り、さといもが柔らかくなったなら、味噌を溶き入れます。



◀お玉に味噌を入れ、鍋の中で溶かす

## 活動:10 完成

ひと煮立ちしたら完成です。



▲みんなでおいしくいただきます！

いただきまーす！

## 安全のために

野外炊事ではナタや包丁などの刃物や火を使います。危険を伴う活動ではありますが、正しい使い方と安全なやり方に従って活動すれば、普段の生活では体験できない非日常を味わうことができます。適切な指導を行い、楽しい野外炊事をしましょう。

## 刃物の注意

ナタや包丁には「両刃」と「片刃」のものがあります。ナタは新割り用の「両刃」がよいでしょう。包丁は「両刃」なら利き手がどちらでも使えますが、「片刃」は右利き用と左利き用があります。利き手用のものを使うとよいでしょう。

## 服装の注意

長袖、長ズボン、動きやすい靴で行いましょう。天候に合わせて体温調節ができる服装がよいでしょう。

⚠化学繊維のものは火の粉で穴があいたり、燃えることがあるので注意しましょう。

## 軍手の注意

ゴムの滑り止めがないものにしましょう。ゴム部分は熱い鍋などをつかむと溶けてやけどの原因になります。

滑り止めがついている場合、手の甲側になるように、はめましょう。

また、軍手が濡れていると、その水分が一瞬で高温になりやけどしやすいため、濡れた軍手は使わないようにしましょう。



◀滑り止めは手の甲側に