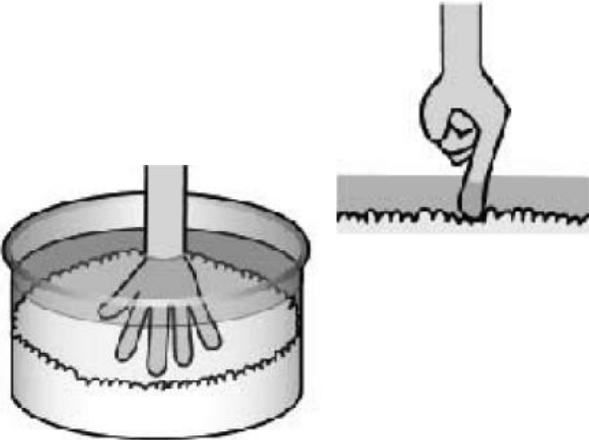


# ご飯の炊き方

〇火を扱う時は、必ず軍手と火ばさみを使用する。

## STEP①



水の量の目安  
方法1 お米の表面に中指をまっすぐ立てて、第一関節と第二関節の間  
方法2 お米の上に手のひらをおいて手首のくるぶしあたり

## STEP②



火にかける前に、鍋の外側（火のあたる部分）に液体クレンザーを塗っておく（コーティング）と、片付けの際、「すす」が落ちやすいです。火加減は、鍋底にまんべんなく火が当たる程度（羽より上に火を上げない）。

## STEP③



約 20 分程度で炊き上がるので、15 分くらいしたら、一度フタを開ける。表面に水が見えるようなら、無くなるまで炊く。水が無くなりふっくらしたご飯が見えるようなら、すぐに火から下ろし、フタをしたまま蒸らす。

【ナタの使用には、当施設の職員による事前指導が必須です。】

## ナタの使い方

○3 本程度、節のない薪を選ぶ

○ナタを持つ手は素手、反対の手は軍手

乾いた小枝や葉っぱを拾って集めれば焚き付け用に最適です。その場合は、ナタを使用する必要はありません。

### STEP①



台の上に寝かせた薪の先の真ん中にナタをやさしく添え薪割り台の奥のふちの部分でナタと薪を一緒に叩きます。(ナタだけを振り下ろさない)

### STEP②



薪を持つ手は必ず薪の下の方を持つようにします。力を入れて叩くとナタが薪からずれてしまいます。1回で薪に食い込ませようとはせず小さな力で何度も叩くようにします。

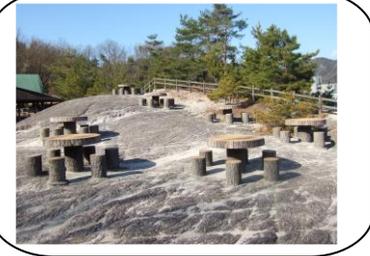
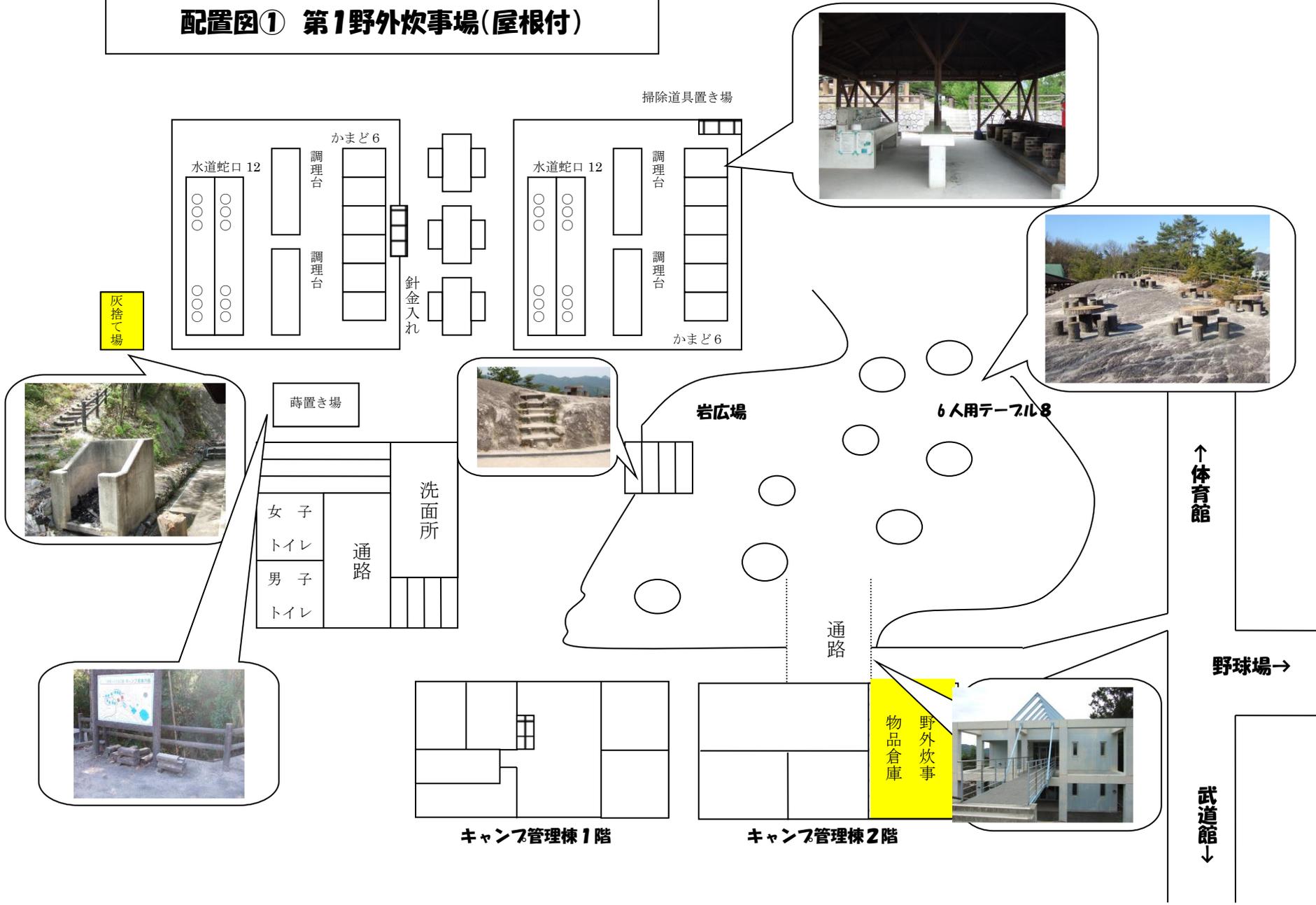
### STEP③



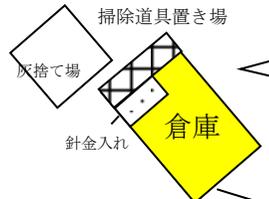
ナタが薪に食い込んで、手を離しても薪が落ちない状態になったら、ナタと薪が垂直になるようにします。ナタを両手で持ち、まき割り台に叩きつけるようにします。

※ナタは正しい使い方をしないと大ケガにつながります。安全に留意して実施してください。

# 配置図① 第1野外炊事場(屋根付)



# 配置図② 第2野外炊事場



グラウンド→

## 野外炊事用具セットの内容

用具写真	用具名	数量	用具写真	用具名	数量
	ご飯釜	1つ		ピーラー (皮むき器)	1つ
	ご飯釜のふた	1つ		しゃもじ	1つ
	鍋	1つ		おたま	1つ
	鍋のふた	1つ		スポンジ	2つ
	ボウル	1つ		ナイロン たわし	2つ
	ザル	1つ		亀の子たわし	1つ
	包丁	大1本 小1本		鍋つかみ用 皮手袋	1セット
	まな板	2枚	アルコールスプレーは片付けの時に取りに来てください。		

- 次の人が気持ちよく使用できるようにきれいに洗い、数量の確認をしましょう。
- スポンジやナイロンたわしが使えそうになかったら職員に言ってください。取り替えます。
- 道具を返すときは、包丁とまな板を別のトレーに入れてください。
- 用具箱は、たなの最初に置いていた位置に戻してください。
- 貸出用具を破損・紛失した場合は、必ず事務室にご連絡ください。

# 片付けチェックシート

## ○食器・調理道具について

①食器や調理道具はきれいに衛生的に洗いましたか？	
②食器や調理道具はふきんで水気をとりましたか？	
③ご飯釜や鍋等に、こげやすすは付いてませんか？	
④アルコールで用具を拭きましたか？	
④裏のとおり野外炊事用具の数量を確認しましたか？	

## ○野外炊事場について

①かまどに灰や燃えカスが残っていませんか？	
②使用した場所（かまどや床）は、ほうきできちんと掃きましたか？	
③排水溝や三角コーナーにゴミは残っていませんか？	
④灰捨て場に水をかけ、手をかざして熱がないか確認しましたか？	

## ○トイレ・洗面所について

①トイレ（便器や床）は掃除しましたか？	
②洗面所（流しや床）は掃除しましたか？	

## ○団体引率者の確認サイン欄（団体名等）

このスペースに養生テープを張りその上に記入する。