

野外炊飯活動 マニュアル

福岡県立社会教育総合センター
体験活動推進班（2025.07）

野外炊飯（カレーづくり）活動について

< 活動時間（目安） >

昼食 9:00～14:00（8:30より打ち合わせ） 一般的に、準備片付け・点検まで

夕食 13:30～18:00（13:00より打ち合わせ） 4時間程度かかります。

※活動開始の30分前に第1事務室にて、活動内容の打ち合わせを行います。

※「片付け」の時間までが「野外炊飯活動」です。

※夕食づくりは、遅くとも15:00までに開始することが望ましいです。

< 野外炊飯場の収容人数 等 >

あじさい炊飯場 最大 130 名（13グループ）

野外炊飯場 最大 40 名（4グループ）

合計 170 名（17グループ）

【最適活動人数】 … 1グループ6～10人程度

（11人以上は、用具の関係上不可。）

グループ数は、設備（かまど、調理台）
の数の上限と対応しています。

< センターから貸し出せる備品 > ※レストランで食材購入時のみ

調理用具 セット	包丁（2本）、まな板（2枚）、ボウル（1つ）、ざる（1つ）、 大鍋（1つ）、ライスクッカー（1つ）、しゃもじ（2本）、 お玉（1本）、どんぶり（1つ）、ピーラー（1つ）、 スプーン（1本） ※やかん（基本はなし。必要に応じて貸出。）
その他	なた（各班1本）、ほうき、スコップ、火ばさみ（3本程度）、ちりとり

< 団体が準備するもの >

準備物	備考	準備物	備考
マッチ	ライターでも可	スポンジ	できれば金たわしもG数分準備
軍手	滑り止めがないもの	クレンザー	粉タイプ（頑固な汚れ用）
新聞紙	牛乳パック等でも可	洗剤	
ふきん	食器用・台拭き用	アルコール スプレー	食事道具用
うちわ	G数分	お皿・スプーン	紙皿・プラ容器等

※（焼き肉の場合： tong・バーベキュー用あみ60cm×90cm以上 / 焼そばの場合：鉄板）の準備が必要
半分に切ったドラム缶を各団体に貸し出すことができます。（個数上限有り）



活動の流れ（カレーづくり展開例）

①全体説明（センター職員が全体説明を行います。）

②準備（3つの役割分担について）

【食材係】センター職員が同行します。

- ① 食堂へ食材を取りに行きます。
 - ② 食材がそろっているか確認しましょう。
 - ③ 食材を洗います。
 - ④ 食材を切ります。（包丁を使用）
- ☆食材は小さく切っておきましょう。

☆カレーのルーも刻んでおくと、溶けやすくなります。

■ごみの処理について ■
班毎に「お米が入っていた袋」に
ごみを入れる

↓
水色の指定ごみ袋にまとめる

【食器係】団体指導者が誘導をお願いします。（事前説明あり）

- ① 指定された場所から調理用具セットを受け取ります。
- ② 調理用具セットがそろっているか確認しましょう。
- ③ 調理用具を洗い、アルコールスプレーをします。

※当センターでは、クレンザーコーティングは行いません。

【かまど係】センター職員が指導を行いますが、必ず団体引率者も立ち合いをお願いします。

- ① 薪を所定の場所で受け取ります。（センター職員が同行、案内します）
- ② 薪割りの説明を聞きます。
- ③ 薪割りを行います。（なたを使用・平たい場所で場所を指定するとよい）
- ④ 薪を組みます。（新聞紙・牛乳パック等の使用推奨）
- ⑤ 火をおこし、点火します。（ご飯の準備ができたタイミングで）

③ 調理

【ごはん（白米）】

※ 無洗米のため研ぐ必要はありませんが、気になる方はサッと洗ってください。

- ① お米をライスクッカーに入れます。
- ② 米の表面に中指をまっすぐ立てて、第二関節まで水を入れます。
- ③ ふたをして火にかけます。
- ④ ふたの周りから白い泡が出てきます。あわてないように。
- ⑤ 泡が出なくなったら、中身を確認しましょう。
- ⑥ 水気が無くなっていれば、火からおろし、蒸します。

センター職員は数グループごはんが炊けるまで帯同します。

【カレー】

- ① 野菜はなるべく小さく切ります。
肉は袋の上から手でほぐしましょう。（細かく切ってあります。）
- ② 鍋に食材を入れ、水を入れる。（野菜が浸る程度）
- ③ 火にかけましょう。
- ④ 具材に火が通り、柔らかくなっていたらルーをいれる。
（にんじんで確かめると良い）
- ⑥ ひとにたちしたらできあがり。

④ 食事

- カレーが出来上がったタイミングで、食堂裏口に「サワーヨーグル（乳酸菌飲料）」を受け取りに行き、班員に配ってください。（食材係）

⑤ 片付け・自主点検チェックポイント

【貸出備品】

道 具	チェックポイント
包丁	・穴にルーがついていないか
まな板	・においがしないか ・ぬめりがないか
大鍋、ライスクッカー、 やかん	・ぬめりがないか ・よごれがないか ・すすが付いていないか（鍋の裏側、取っ手の付け根など）
ボウル、ざる	・よごれが付いていないか
しゃもじ	・ぬめりがないか ・すすで汚れていないか ・お米がついてないか
お玉	・ぬめりがないか

◎ 洗った道具は、ふきんで水気をしっかり取って、テーブルに並べておきましょう。

【洗い場】

- ① 流しや排水溝に生ごみなどは残っていませんか
- ② 洗い場などにクレンザーがついていませんか
- ③ 地面に、ごみは落ちていませんか

【かまど】（指導者）

- ① 火が消えたら、スコップで灰捨て場に灰を運びます。
- ② 煙が出なくなるまで、灰捨て場に水をかけましょう。
※ 絶対に直接かまどへ水をかけない。
- ③ かまどに残った灰をほうきを使って、掃き掃除してください。

⑥センター職員による点検（食器点検）

【研修生】

- ◎ 洗った道具の水気を、ふきんでしっかり取って、グループのテーブルの上に並べたら、点検準備の完了です。職員が来るのを待ちましょう。職員の姿があるときは、声をかけてください。

【指導者】

- ◎ 各グループの片付けが概ね終わりそうになったら、電話（番号は下記参照）で、または直接事務室に点検ができる旨を伝えてください。
⇒内線（１１７） ／ 外線（０９２－９４７－３５１１）

食器点検の実施

- ◎ 点検に無事「合格」したら、調理用具セットの返却をお願いします。（食器係を中心に協力して運びましょう）
- ◎ 調理用具セット返却が終われば、活動終了です。指導者の指示に従い、忘れ物のないように次の活動場所へ移動しましょう。

【注意事項】

- ・ 水などで濡れた軍手は使用しないように注意をお願いします。
- ・ 活動中は野外炊飯場内をむやみに走らないようご指導をお願いします。
- ・ 指導者は必ず全体を把握できるようにしておいてください。指導者も事前に役割分担をし、安全に活動できるように努めましょう。
- ・ 片付け、食器点検合格までが「野外炊飯」活動です。研修者への事前の指導をお願いします。次の利用団体に「美しい」道具と野外炊飯場をつなぎましょう。



野外炊飯の 進め方

役割分担（一例）

食器チーム

- ①食器・調理器具準備
- ②調理
- ③食器・調理器具のあとかたづけ

食材チーム

- ①食材の受け取り
- ②食材の下ごしらえ
- ③調理
- ④食器・調理器具のあとかたづけ

かまどチーム

- ①まき割り
- ②火おこし
- ③火の調節・管理
- ④かまどのあとかたづけ

食器・調理器具の確認（Ⅰ）

Check!!

✓使用する前に
洗浄してください

水色の
かごの中身



包丁



ピーラー



スプーン



ボウル



ざる



しゃもじ



まな板



おたま



丼



ライスクッカー



なべ

食材の下ごしらえ／調理

各メニューのレシピシートを参考に
みんなで協力して調理をすすめましょう

Point

✓調理の順番を考えよう

※お米を30分程度水につけておこう！

✓ゴミが少なくなるよう
工夫してみよう

✓使い終わったものから
洗っておこう

まき割り (1)

用具



(販売)

- まき…1班1束 まき倉庫にあります

(貸出し)

- なた…まきを割る道具です

(持参)

- 軍手

Point

- なたを持つ手は素手
- まきを支える手は軍手をつける。

まき割り (2)

POINT

- ✓ まきの束から「ふし」がなく平たいまきを5本えらぼう



①置く



まきを地面に立て、
なたの刃をななめに当てる



割りかた

②食い込ませる



まきを持ち上げて地面に
打ち付けて食い込ませる



もう一人がまきでなたの背を
たたいて食い込ませる

③割る



まきを地面に
打ち付けて割る

小 (割りばしサイズ) 10本

中 (3センチはばサイズ) 5本



火おこし

用具



(販売)

- まき・・・割ったものと太いままのもの両方使います

(貸出し)

- 火ばさみ・・・まきをくべる道具です

(持参)

- 軍手・新聞紙・マッチ（またはライター）

まき組み



- ② 新聞紙をしばって中央に置く
- ③ 細く割ったまき（小サイズ）を半分に折る
- ④ 新聞紙が見えなくなるように、折ったまきを積み重ねる
- ⑤ 新聞紙の下側から火をつける
- ⑥ 小サイズのまきに火がついたら中サイズのまきを投入する

火の調節・管理

火の調節・管理



- 火おこしの場所を片側に寄せるとなべの保温に便利です
- なべの下半分に火があたるように火力を調整してください
(まきを一度にたくさん使うと、まきが足りなくなります)
- まきの追加や移動をする際は軍手を着用し、火ばさみを使ってください

POINT

- ✓ 調理チームと相談して火を調節しよう
- ✓ まきを節約して使おう
- ✓ 用具を整理しておこう

安全のために

野外炊飯の活動中、
どこに危険があるか考えてみよう

✓天候 ✓地形

✓包丁

✓食中毒

✓火にかけた鍋

✓なた

✓火ばさみ

✓けむり

野外炊飯 片付けガイド

食器・調理器具

(1)きれいに洗おう！

使った食器と調理器具は、洗剤を使って洗ってください。
鍋や鉄板のスス汚れは、スチールたわしなどを使うとよく落ちます。

(2)ふきんで水分をとろう！

水分が残ると、カビの原因になります。ふきんで拭きとってください。
ボウル・ザルのフチの内側も要チェック。

(3)数を確かめよう！

食器と調理器具がすべて揃っているか、一覧表をもとに確認してください。
他のグループのぶんが混ざっているかも？

食器・調理器具



(1)きれいに洗おう!



(2)ふきんで水分をとろう!



(3) 数をかめよう!

流し場

○ゴミを残さないように！

流し場とゴミ受けに、ゴミが残っていないように掃除してください。



ゴミ受け

ゴミの分別

食材から出たゴミ

①ゴミ袋にまとめてください。

※1団体につき1枚無料でゴミ袋を配布しています。

②活動終了後、食堂裏のゴミ捨て場に持っていきましょう！



Check!!

動物がゴミをあさらないように袋をしっかりとしめて、ゴミ捨て場のとびらも閉めてください！



かまど ① 調理が終わったタイミング

使わなかった薪 → あじさい小屋へ！



かまど ② 後片付けのタイミング

残った炭・灰

→ほうきとちりとりで集めて、灰捨て場へ！



点検

(1) 職員による点検

グループごとに、「食器・調理器具」、「流し場」、「かまど」の点検を行います。

片付けガイドのポイントに沿ってチェックします。

(2) 片付け・終了

点検後、使った用具を倉庫に返却します。

「食材の入っていたケース」は、すべてまとめて食堂に返却してください。

ごはんの炊き方



お米から中指の第2関節まで水をいれます。無洗米なので洗わなくて大丈夫です。



火にかける前に米を30分間程度水につけておくと、お米が固くなりやすいです。（浸水）



お米を火にかけます。
火の大きさはライスクッカーの底面を覆うくらいです。



20分くらいすると、ふたの周りからあわが出てきますが、そのままふたをあけずに待ちます。



あわが出てこなくなったら、火元からはなして5分くらい蒸らします。



蓋をあけてみて、お米が炊けていたら完成です。

つく かた カレーの作り方



ざいりょう かくにん
材料があるか確認します。

ぎゅうにく たま
牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・

にんじん・カレールー・福神漬け



やさい ひ とお
野菜を火が通りやすいように細かく
切る。



なべ き やさい ぎゅうにく い ぐざい
鍋に切った野菜と牛肉を入れ、具材が
ひた みるぐらい水をいれます。



ぐざい ひ とお
具材に火が通っているか確認します。

にんじん やわ
人参が柔らかくなっていると大丈夫です。



ぐざい ひ とお
具材に火が通ったらカレールーを
入れます。ルーは細かく刻んで井にいれ
ておくとよいです。



カレールーを入れてかき混ぜ、ひと煮た
ちしたら完成です。