

# 野外炊飯自主点検チェックリスト

## 調理道具

- すず汚れをおとす
- 油汚れをおとす
- 水気をふき取る
- 使用した道具の数を確認

## ゴミの分別

- 燃えるゴミ
- 生ごみ(排水溝に溜まっていないか)
- ペットボトル
- 段ボール(ない場合もあります。)
- 焼き肉のたれ容器  
(残ったタレはそのままレストランへご返却ください。)

## 炭・灰の処理

- 炭・灰は缶に捨てる
- かまど内の灰を掃く
- 炭や灰のかさまで水を入れて  
消火し、鉄蓋をおく
- 移動式かまどの持ち手と  
輪っかのすずをふきとる

※ 食事をしたテーブルの上に班ごとに、食器類を置いてください。職員が点検します。

※ 古布で鍋やお玉、スプーンのカレーのぬめりやごはん粒、すずをふくと時間短縮になります

担当者名: \_\_\_\_\_

羽釜内側



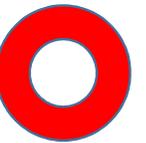
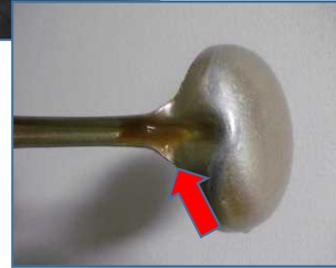
羽釜外側



カレー鍋



ふた、おたま

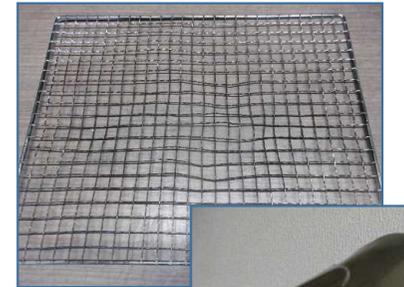
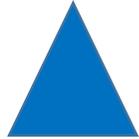
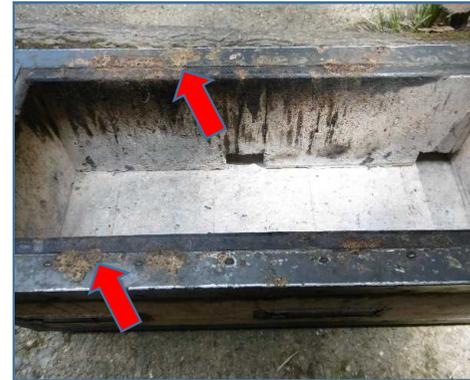


# 羽釜内側

# 羽釜外側

# 七輪

# 網、トング



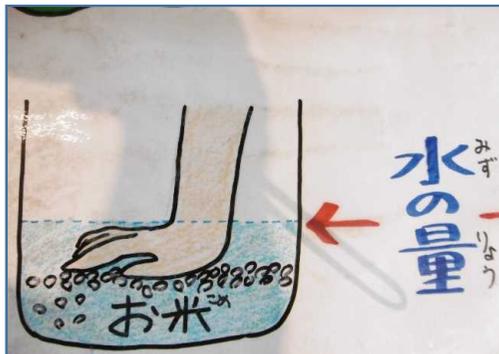
# ごはんの炊きかた

①



お米を水でそそいだあと、優しくお米をとぐ。その後、再度水をそそいで、白く濁ったとぎ汁を捨てる。そして、また優しくお米をとぐ。(2~3回繰り返す。)

②



小学生は手のくるぶしがひたるまで水をいれ、中学生以上は手のくるぶしまで水をいれる。(または、手の中指第2関節まで)

羽釜やカレー鍋を火にかける前に底にクリームクレンザーを塗るとすす汚れが落ちやすいですよ~。



③



炊き始めは強火。後ろの穴から火が出ているのが強火のめやす。

④



噴きこぼれ

噴きこぼれがでてきたら火を弱火にする。(かまどの後ろの穴から火が出ていないようにする。)

**※噴きこぼれが出ないときもあるので、ふたを開けて中の水分を確認しよう。**

⑤



噴きこぼれがおさまったら、ふたを開けて中の水分を確認する。写真のように、水分がほとんどなければ、かまどから外して10分ほど蒸す。

# カレーの作りかた

①



レストランへ食材を取りに行き、食材を確認する。

②



野菜・お肉を一口サイズに切る。

③



野菜の先が水面から出るところまで、水をいれる。

④



野菜が柔らかくなるまで煮込む。

⑤



にんじん・じゃがいもが柔らかくなったら、ルーを入れ、とろみが出るまで、弱火で5分かき混ぜ完成。

ルーが固ければ、ボールに水を少しずつ入れて足そう。

羽釜やカレー鍋を火にかける前に底にクリームクレンザーを塗るとすす汚れが落ちやすいですよ～。



# 火のおこしかた

①



新聞紙を丸める。イメージはてるてる坊主。

②



薪はそのまま入れると長いので、折ってから使う。

③



新聞紙の中に入れて、薪を組む。目安は20本。



上から見たもの。

④



マッチをするときは、軍手を外す。  
新聞紙に着火。

⑤

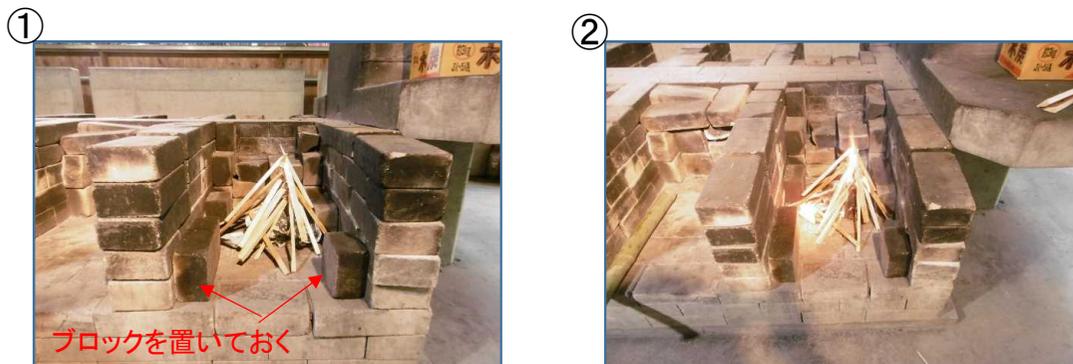


火が薪に燃え移ったら、火力を見ながら、  
軍手をして火ばさみを使いながら薪を少しずつ入れる。

火のそばにいますと、熱中症にもなりやすいので、こまめに水分補給をしよう。



# 炭のおこしかた



丸めた新聞紙の上に、折った薪を組む。目安は10本。



マッチをするときは、軍手を外す。  
新聞紙に着火。



火が薪に燃え移ったら、軍手をして火ばさみを使い薪を10本追加する。そして、鉄格子(ロストル)をのせる。



鉄格子(ロストル)の上に  
使用する木炭を山積みする。



炭の山を崩さない。



約30分後。完成。

炭の山を崩さないことで  
炭全体がよく燃えます。  
触らず我慢しましょう。



# 【野外炊飯場 利用案内】

使用可能時間: 7:00~19:00頃

第1炊飯場	第2炊飯場	第3炊飯場	野外かまど
かまど16	かまど8	かまど12	簡易かまど8

◎炊飯道具は食事棟倉庫にあります。

◎トイレはキャンプセンターを利用してください。



**食事棟倉庫に入っている物品**

**倉庫1**  
調理器具、食器類(お碗、お皿他)  
冷蔵庫(生もの・ドリンク保冷用)

**倉庫2**  
羽釜・飯盒・鍋・コンロ用網

**倉庫3**  
移動式かまど・焼き肉用コンロ

国立大洲青少年交流の家  
愛媛県大洲市北只1086  
〒795-0001 TEL0893-24-5175  
FAX0893-24-2909

第1炊事場

かまど:16  
水場:13

第2炊事場

かまど:8  
水場:6

第3炊事場

かまど:12  
水場:12

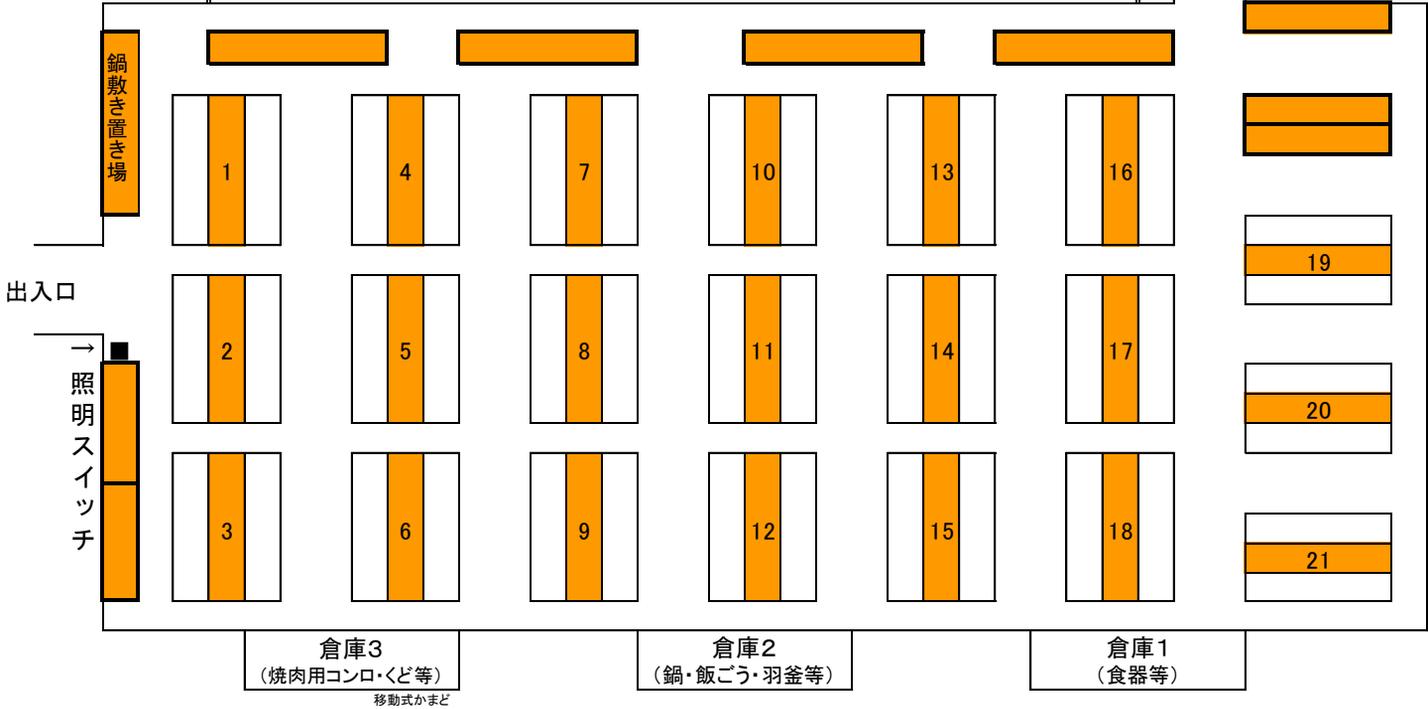


### 食事棟配置図

1テーブル(約6人~8人) 最大 168人+α  
 台 テーブル イス 蛇口 蛇口(延長ホースあり)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬

流し台 出入口



移動式かまど

# ゴミ置き場案内図

## 食堂に返却するもの

- ・食材が入っていたカゴ
- ・ペットボトルのふた
- ・発泡スチロール
- ・塩コショウの容器
- ・たれの容器

武道・伝統文化館

自然環境館

本館

車庫

レストラン北側

ふれあい広場

アプローチ

宿泊棟(西)

宿泊棟(東)

梅園

作業棟  
物干場

可燃ゴミ

車庫の向かい側

ペットボトル・空き缶

車庫



残飯(生ゴミ)・段ボール

ここ!



至フラワーパーク

キャンプセンター

野外炊飯場

現在地

宮火場

ここ!

