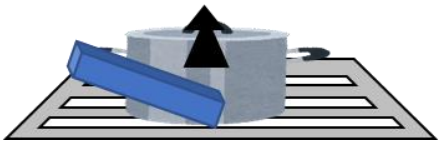
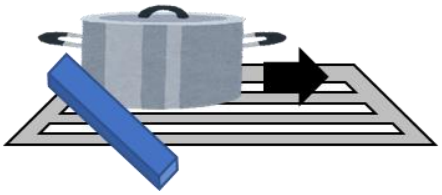
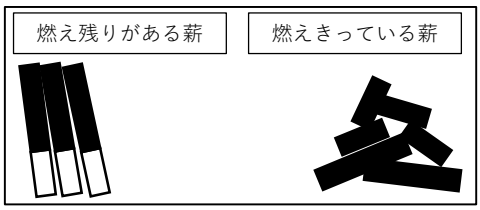
調理係活動手順と指導のポイント(煮込みカレー、豚汁)

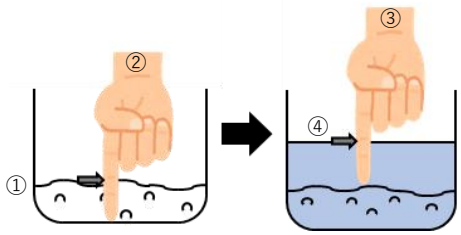
手順	活動項目 指導内容
1	手洗いをする。
2	調理器具を水洗いし、包丁を受け取る。 指導上の注意： 【包丁の貸出】〇研修生への説明は『調理器具貸出』の際に自然の家職員より行う。 〇貸出対応については学校(団体)引率者にて行う。 <u>貸出手順</u> (研　修　生)　貸出対応引率者のところへ行き包丁とまな板を受け取る。 「包丁とまな板を貸してください。」 (対応引率者)　アルコールスプレーを… ①研修生持参のまな板(両面)へ　②貸し出す包丁(両面)へ …塗布し、まな板の上に包丁を置く。 (研　修　生)　まな板の上の包丁の刃先と柄を両手の親指で押さえて運ぶ。 <u>返却手順</u> (研　修　生)　使用後すぐに包丁とまな板を水洗いし、貸出時同様 まな板に載せ、収納箱(返却対応引率者)へ返却する。 (対応引率者)　包丁は水気をふき取り、収納箱にしまう。
3	野菜を切り大鍋に入れる。 指導上の注意：〇限られた薪の量でどのようにしたら早く作ること(火を通すこと)ができるか 研修生に考えさせる投げかけができると良い。 〇皮むき、野菜切りについて、人参の厚さ以外は特に決まりはないので、 研修生に任せるか学校(団体)にて設定する。 ※ピーラー使用の場合、学校(団体)にて準備する。 〇野菜皮むき生ゴミは、ビニル袋に入れて集める。 ❗火の通りにくい野菜(人参)を確認し、人参については５㎜以内の厚さで切る。
4	肉と水を大鍋に入れて煮込む ①肉を大鍋に入れる。 ❗調理時間短縮、油はね火傷防止のため炒める工程は行わない。 ❗肉はすでに細かくなった状態で提供されているので袋から直接鍋へ入れる。 ❗衛生上、まな板の上では肉とカレールゥ(カレーの場合)は扱わない。 ②中鍋を使って大鍋へ水を入れていく。　【目安】具材の頭が少し出る程度。 指導上の注意：水が少ない分は後で調整することも可能、また水が少ない方が沸騰は早いので、水の入れすぎには注意する。 ③水を入れたら蓋をし、かまど係に引き継ぐ。

5	火の通り具合を確認し、ルゥ(みそ)を溶かす。
	①人参チェックをする。(おたまを使って鍋蓋に人参をとり、火の通り具合を確認) ・柔らかかったら…ルゥ(みそ)を溶かす。 ・硬かったら…蓋をして再度煮る。 ❗ルゥを細かくする場合、袋から出さずに袋の中で手で割って細かくする。 ❗ルゥ(みそ)を溶かす際は、汁跳ね(やけど)防止のためおたまに載せて鍋の中へ入れる。 ②できあがったら、対応引率者に声をかけ、食事場所へ鍋を運んでもらう。※研修生は運ばない。 指導上の注意：安全上、学校(団体)引率者にて大鍋の移動をする。移動に際しては、皮手袋、運搬棒を使用し、安全に留意して行う。ライスクッカーについては、蒸らしの間にある程度冷めるので、軍手着用の上、研修生が運ぶ。

かまど係活動手順と指導のポイント

手順	活動項目
	指導内容
1	(かまど係を集めて)服装のチェック。
2	(かまど係を集めて)薪組みの説明。
	※資料『薪組み指導』参照
3	かまど毎に薪組みをし、点火する。
	火の管理について、以下のような指導を行うと良い。 ○　火が立ち消えしないように、または大きくなりすぎないように、番をする。必ず誰かがかまどにつく。 ○　火ばさみを使って、端で燃えている薪やかまど３段目に落ちた薪、炭を中央に集めて火力が一点に集中するよう調整する。難しいようであれば火の状況をみて鍋を火力の強い場所へ移動させる。 ○　行程(炊飯、鍋の炒めや煮込み)と薪の量を考えながら、火の調整を行う。 指導上の注意：かまど上で鍋を移動させる際の注意事項 ○　鍋の中心下部に薪をあてゆっくりと押す。 （鉄網を這わせるもしくは薪の一部が接地することを意識する） ※勢いよく押したり、鍋の上部を押したりはしない。 (鍋の転倒それに伴うやけどといった事故につながる)  
4	火の始末　※利用団体は行わない。
	①　火ばさみを使って燃え残った薪を1か所のかまどに集め、燃やし切る。 ②　炭を火かき棒とチリトリを使って灰捨て場に運ぶ。（研修生がかまどの掃き掃除をできる状態にする） （薪は燃えきっているもの、燃え残り部分があるものと分けて灰置き場に置く） ③　灰捨て場に運んだ炭にバケツを使ってしっかりと水をかける。 灰置き場正面からの図 

ご飯係活動の手順と指導のポイント

手順	活動項目 指導内容
1	手洗いをする。
2	ライスクッカーを水洗いする。
3	ライスクッカーに米を出し、洗米する。
	❗米をビニール袋から出す際は飛び散らさないようライスクッカーの中で作業する。 ❗洗米については家庭と同じやり方で構わない。(研修生の家庭での経験を確認し任せる等) 【目安】水を入れ、手で軽く混ぜ、濁った水を流す…２～３回繰り返す。 (水の濁りを完全にとる必要はない)
4	水を計量し、ライスクッカーに入れる。
	【計量カップで量る場合】 人数(米の量)と同数杯の水を計量カップで入れる。　(例)７人の場合７杯 ※何人分の米かはビニール袋に記載。 【指を使って量る場合】 ①米の高さをならす。 ②ライスクッカーの底に指を立て、米の高さを計る。 ③指を抜き、次は米の表面に指を立てる。 ④米の高さと同じ高さのところまで水を入れる。  指導上の注意：〇蒸発量が多いため、家庭で炊飯する時よりも水分量は多くなる。 〇水加減は、火にかける前に引率者のチェックを受けるようにしておくと失敗が少なくなる。
5	かまど係へ『お願いします』とライスクッカーを引き継ぐ。
6	ライスクッカーの様子をしっかり見る。
	【ライスクッカーの様子と炊き上がりの目安】 ①かまどにかけてしばらくすると蒸気があがってくる。 ②蓋のふちから泡が出はじめる。(泡は徐々に粘り気を伴ってくる) ③泡が完全にとまったところで中を確認する。 →表面に水気がなく、小さな穴がポツポツ出来ていたら炊き上がり。 指導上の注意：分量や火加減(弱い)によってはライスクッカーより泡が出ない場合もあるので、しばらく待っても泡がなかなか出てこないようなら、一度中を確認させる。
7	炊き上がったら、かまどのへりへ移動し、蒸らす
	指導上の注意：ライスクッカーの移動は薪を使って行うよう指導する。 〇　薪を使って持ち手を立て、薪を持ち手に通し持ち上げ移動させる。

各係共通

	分担作業が終わったら…
	指導上の注意： 〇　他の係で手伝うことがないか協力して行動するように呼びかける。 〇　洗い物、片付け等、できることがないか考えて行動するよう呼びかける。 〇　出来上がりを見計らって、食事場所の準備をするよう呼びかける。 ・場所決め、敷物や机の設置、鍋敷き(新聞紙)の準備　等

片付けについて(調理器具磨き、洗い)

※特に決まった方法はないので、下記２点に留意し学校(団体)にて指導を行う。

１.次に使用する人が気持ちよく使用できるよう使用前の状態に戻す。

２.炊飯場で使用した水は近くの川へそのまま流れるので、できるだけ汚水を出さないように配慮する。

【参考手順】

<table>
<tr><th>手順</th><th colspan="4">活動項目</th></tr>
<tr><th></th><th colspan="4">指導内容</th></tr>
<tr><td>事前に</td><td colspan="4">❗配膳後、ライスクッカーには水を入れておく。
❗各自使用した食器の洗いについては、片付けの活動前に済ませておく。(洗う前にできるだけ汚れを拭き取り、スポンジ・クレンザーを使用して洗う。)
❗大鍋、ライスクッカーは調理台や流しの上には直置きしない。(すすが付いてしまい、片付け作業が増える。)</td></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="4">分担して作業を進める。</td></tr>
<tr><td></td><td>【大鍋】
①鍋の内側の汚れをできるだけこそぎとり、生ごみ入れへ捨てる。
②乾いたたわしでこすって大まかなすすを落とす。(金属が見える程度)
③スポンジを湿らせ、クレンザーを使用して磨く。(段差部分、持ち手部分等、細部は歯ブラシを使用する。)
④クレンザーを洗い流し、磨き残しがないか確認しながら仕上げる。(鍋内側も磨く。)
⑤水気を拭き取って、調理台に並べる。</td><td>【ライスクッカー】
①水につけていた汚れをこすり落とし、三角コーナーへ流す。
②乾いたたわしでこすって大まかなすすを落とす(金属が見える程度)
③スポンジを湿らせ、クレンザーを使用して磨く。(段差部分、持ち手の裏側等、細部は歯ブラシを使用する。)
④クレンザーを洗い流し、磨き残しがないか確認しながら仕上げる。(鍋内側も磨く。)
⑤水気を拭き取って、調理台に並べる。</td><td>【その他の調理器具】
①流しにてスポンジ、クレンザーを使用して洗う。
②調理台の上をきれいに拭く。
③水気を拭き取って、調理台に並べる。
④他の作業を手伝う。</td><td>【かまど】
①(大きな炭等が残っている場合)火かき棒とチリトリを使用して炭置き場へ運ぶ。
②ほうきとチリトリを使用してかまどに残った灰を掃き、炭置き場へ運ぶ。
③炊飯場の掃き掃除をする。
④他の作業を手伝う。</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">❗手で触ってぬめりや食べ物カス、すす汚れが残っていないかしっかり確認しながら、作業する。
❗施設職員の最終点検があるので、洗い終わった調理器具は青コンテナにしまわず、調理台へ並べる。

指導上の注意：〇水気を拭き取って調理台に並べる前に学校(団体)引率者にて下点検を行うようにしておくとふきんの節約ができる。
〇流しが込み合う場合、大鍋・ライスクッカー磨きは炊飯場周辺のコンクリートの上で行うとよい。
〇自然の家職員の最終点検では、白い布で拭きあげ汚れが付かないか、手で触ってご飯ののりや油のぬめりが残っていない か、といったところを重点的に確認します。</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="4">全員そろった状態で自然の家職員を呼び、最終点検を受ける。</td></tr>
</table>