



野外炊事「ピザ」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・火（炭火）を使う活動を行うことにより、火の便利な面と危険な面を体験することができます。

【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

2 活動の概要

バーベキューコンロで炭火をおこし、ピザ専用オーブンをを使ってオリジナルのピザを作ります。また、団体が持ち込んだ食材で炊事することもできます。



<調理の様子>

- (1)人数 120人以内
- (2)対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3)期間 4月下旬～10月下旬
- (4)時間 2～3時間（説明20分＋活動100分～160分）
- (5)場所 キャンプセンター
- (6)経費 以下の食材費参照

ピザセット（14枚28人分）	5,725円（1人当たり約205円）
【セット内容】	
<ul style="list-style-type: none"> ・強力粉（1kg） ・薄力粉（1kg） ・ドライイースト（2箱） ・ミニトマト（3パック） ・ピーマン（4個） ・しめじ（2パック） ・ウインナー（5パック） ・とろけるチーズ（4パック） ・ピザソース（3本） 	
※オリーブオイル、塩は少量しか使わないので団体がまとめて用意する。	
※その他、ベーコン、サラミ、玉ねぎなどは、お好みで用意する。	
※食材の他に、燃料として木炭が必要となる。（260円/オガ備長炭1kgで購入できる。）	

(7)指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みのもの）、食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、クッキングシート、ラップ、ビニール袋（12号程度）
個人	汗ふきタオル、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、火ばさみ、マッチ、炭、着火剤、皮手袋、無線機（1台）、油性マジック、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、ホームページ「利用の手引き」で確認できる。

4 引率者の役割分担

役割名	内容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	3～4名。切る、トッピング、焼くなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。終了後のバーベキューコンロ、炭、ゴミの片付けをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容
説 明	<ul style="list-style-type: none"> 炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明
準 備	<ul style="list-style-type: none"> ゴミの分別について説明 調理器具、食器の貸出
活 動	<ul style="list-style-type: none"> 手順に従って炊事を開始 ① ビニール袋に強力粉、薄力粉、酵母、塩にぬるま湯（約 40 度）を加えてよく混ぜ合わせる。※粉の調合はあらかじめやっておいてもよい（強力粉 7：薄力粉 3） ② まとまってきたらオリーブオイルを加えよくこねる（10 分程度）。 ③ こね終わったらビニール袋を結び、40～60 分程度発酵させる。 ※ビニール袋には名前をつけておくとよい。 ※発酵時間を利用して炭おこしをしたり、食材を切ったりする。 ④ 膨れた生地を、「ピザ板」の円に合わせて薄く伸ばす。（直径 20～24cm） ⑤ 具材をトッピングして、クッキングシートの上に乗せる。 ⑥ ピザオーブンに入れ、10 分程度加熱する。 （オーブンの温度は 200～230℃） ⑦ 焼きあがったら、ピザをカットして完成。 <ul style="list-style-type: none"> グループメンバーで会食後、後片付け 使用した調理器具や食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業 ※自然の家職員へ無線で連絡し、確認を受けてから収納する。
終了後	<ul style="list-style-type: none"> 炭の燃えかすは、消し炭入れ用バケツ（ふた付き）に収納 ゴミは、自然の家ゴミ集積庫へ運搬 各テーブル周りの清掃・点検



6 実施上の留意点

- 当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
 - ピザオーブンは 1 2 台まで利用できるため、ひと班で焼く回数を検討の上班編制する。
 - 活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約 10～15 分）
 - ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。
- 【キャンプセンター利用における留意点】
- 調理で出た生ゴミ、段ボールなどのゴミ類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
 - 食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
 - 衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。
 - 火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。

7 安全に実施するためのポイント

- 火（炭火）に近づくときは、首にタオルを巻く。
- 火（炭火）の管理や料理の運搬では、必ず軍手または皮手袋を着用する。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。
- バーベキューコンロの周りに用具や炭を散乱させておかない。また、火の近くでは走ったり、ふざけたりしないように注意する。

【改訂ポイント】
料金改定
※食材費の値上げにより改定した。

8 資料へのリンク

ピザの詳細な資料は、ホームページのトップページ「活動プログラム一覧」バナーから入り、「野外活動プログラム」「野外炊事（ピザ）」の項からリンクがある。