

「キャンプ指導者入門」資料 実技編 第2章

資料番号	資料名	掲載ページ	資料ページ
実02-01	ドーム型テントの設営	140	2～3
実02-02	子どもへの野外炊事の指導ポイント	151	4
実02-03	お役立ちレシピ1 牛乳パック・クッキング	152	5～6
実02-04	お役立ちレシピ2 ダッチオープン・クッキング	152	7
実02-05	お役立ちレシピ3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・豚肉アラカルト	152	8
実02-06	安全なキャンプのためにー野外料理編ー	152	9
実02-07	ナタの使い方	153	10
実02-08	ナイフの使い方	154	11
実02-09	ガソリンランタンの使い方	155	12
実02-10	ガソリン補充の仕方(ランタン)	155	13
実02-11	ガスランタンの使い方	155	14
実02-12	マントル交換の仕方(ガソリンランタン)	155	15
実02-13	マントル交換の仕方(ガスランタン)	155	16
実02-14	ガスシングルバーナーの使い方	156	17
実02-15	ガソリンシングルバーナーの使い方	156	18
実02-16	ガソリン補充の仕方(バーナー)	156	19
実02-17	ガスツーバーナーの使い方	156	20
実02-18	ガソリンツーバーナーの使い方	156	21～22
実02-19	ガソリンツーバーナーの使い方	156	23
実02-20	ガソリンツーバーナーの使い方	156	24
実02-21	ガソリンツーバーナーの使い方	156	25

ドーム型テントの設営



テント設営1
設営場所選び: 設営に適した場所を選び、テントのパーツを確認し、入口の向きなどを確認して設営を始めます。



テント設営2
ポールを組立てる: 分かれているポールを根元まで差し込み、しっかりとジョイントさせます。



テント設営3
本体を広げる: 本体を広げます。



テント設営4
本体を立ち上げる: 広げた本体に、ポールをセットし、本体を立ち上げます。このときに、ポールが適切な位置にあるか確認してください。



テント設営5
フライシートをかぶせる: フライシートの出入り口を確認し、本体の上の適切な位置にくるか確認します。本体とフライシートの間には空間が出来ているか確認し、シワがよらないようにしっかりと張ります。



テント設営6
ペグを打ち込む: ペグを打ち込む角度は、ペグに対して、張り網の角度が90度になるように打ち込みます。打ち込みすぎないように気を付けてください。



テント設営7
張り綱を張る:テントの所定の位置に張り綱を結び、ペグに張り綱をかけて自在で張り具合を調整します。

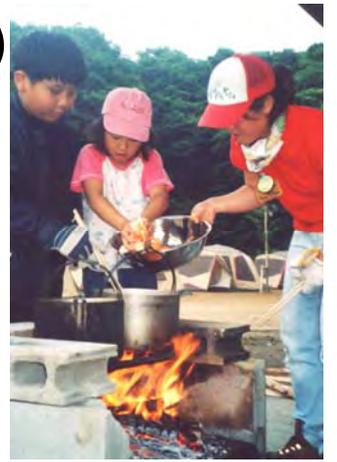


テント設営8
最後に:テント本体、ポール、張り綱、ペグなどを収納していた袋は無くしてしまうと収納が出来なくなり、非常に不便です。無くさないように、1つにまとめておきましょう。



テント設営9
ドームテントが設営できました。

こどもに野外炊事の指導をするときのポイント



①始める前に、メニューと危険なことは何なのかを知らせ、約束事を確認する

- ・今日のメニューの確認。
- ・刃物を扱うときの注意。火を扱うときの注意。軍手を着用することの約束。
- ・火の回りや包丁を使うエリアでは絶対にふざけない。
- ・身支度や子どもたちの服装の確認をする。木綿の長袖長ズボンが好ましい。
- ・目標時間を知らせておくことも大切なポイント。

②メニューに応じて材料と道具の確認をする。

- ・この材料は何に使うのか？
- ・材料には何がどれくらいあるのか
- ・分量はあっているか？
- ・どの道具で何を作るのか？
- ・調理器具や食器の数は正しいか？
- ・薪はどれくらいあるのか？

③段取りと役割分担を確認する

- ・かまどで調理する場合、ナベがいくつ置けるのか？
- ・どういう順番で火にかけるのがいいのか？
- ・全体的手順と段取りの確認。(材料の下ごしらえができてから、かまどに火をつける方が、薪の無駄遣いがなくなる)
- ・誰がどの作業を担当するのか？(男の子が火の番を。女の子が包丁で材料を切りたがる傾向がありあます)

④作業中にもこまめに指示をする

作業をしている間にどうしても手が空いてしまう子どもが出る。そんなときには次の作業を指示してあげることが大切。そのためには、指導者がしっかりと段取りを把握していることがポイント！

⑤配膳は意外と時間がかかることをあらかじめ想定しておく

出来上がってから盛り付けには意外と時間がかかる。料理が出来上がる少し前から盛り付けの準備をしておくとうまい。また、盛り付けをしている間に、使い終わった調理器具などを洗うなど役割分担ができていれば、片付けも早く済む。米を炊いたナベが空っぽになったのならば早めに水を入れておくと洗うときに楽です。

⑥食事中には炊事についての話題を出そう

せっかく日常では体験しない野外炊事を体験しているのだから、出来上がった料理を食べながら、野外炊事のことや料理についての話をしよう。

⑦洗い物・片づけが終わったら調理器具や食器の数を確認しよう

班に貸し出された調理器具が紛失していないかを確認しましょう。箸が1本だけしかないというようなケースがよくあります。

本部で給食にする場合のポイント

プログラムの進行上、子どもが食事をつくるのではなく、本部スタッフが子どもたちの分を作り、給食にする場合があります。

① 時間厳守

配膳の時間も計算に入れて調理をし、準備をしましょう。プログラムを重視するからこそ、給食にするのですから「ごはんがまだできていない」ということはその分だけ遅れるということになり、次のプログラムの進行に支障をきたすことがあります。

② 汁物の分量は少し多目に。

汁物は人数分の分量よりも少し多めに作って「お替り」の分も計算に入れましょう。1人分の分量を確認して数人分のお替り分を加えて計算していきましょう。

③ 屋ごはんとしてお弁当パックを使う場合。

弁当パックに「ちらし寿司」や「炊き込みご飯」を入れてお弁当にすることがありますが、その場合はごはんがさめてからふたをすること。ご飯が傷んでしまいます。食中毒の原因にもなるので十分に注意しましょう。

お役立ちレシピ

牛乳パッククッキング・レシピ

牛乳パックを燃やして作る簡単な料理があります。牛乳パックを燃やす火を活用した「ホットドック」と「おやつ」を紹介しましょう。



牛乳パックを使うわけ

牛乳パックは水もれを防ぐために工夫されています。それが燃えやすい素材になっており、野外炊事に活用することができます。炊事をするときに参加者の年齢が低いので火付けが大変。薪を用意することが困難。というケースがあります。そんなときに、牛乳パックならば簡単に入手することができ、持ち運びも大変ではない。火をつけるだけである程度の火力を保つことができる。このような理由から幼児にも裸火を体験することができる「おやつづくり」をプログラムに組み込むことができます。

牛乳パッククッキングの注意点

- ・飲み終わった牛乳パックは中身をすすいで、よく乾燥させます。
- ・メニューによっては、牛乳パックそのままの形（四角柱）を利用する場合があります。また、底の部分を取り除いて利用する場合があります。
- ・火をつけるときは「あけ口」の部分の紙が柔らかくなった所から火をつけると良いです。
- ・一時的に火力が強くなり、炎が大きくなることがありますので気をつけましょう。
- ・牛乳パックを単独で燃やす事が基本です。2つ重ねて燃やすと火力が倍増され焦げてしまう事があります。



牛乳パックなら幼児も安心

牛乳パックで作るホットドック



材料・必要なもの（1人あたり）

材料

ロールパン（1本）・ウインナー（2～3本）・刻みキャベツ（適当）スライスチーズ（1個）・ケチャップ

必要なもの

アルミホイル（20角2枚）・牛乳パック（1つ）・軍手
チャッカマン・火はさみ

- ～ ロールパンに切れ目を入れ、刻みキャベツ・スライスチーズ・ウインナーをはさむ。アルミホイルで包む。
- ～ さらにもう1枚アルミホイルで包む。（1枚だけでは焦げてしまうため）
- ～ 牛乳パックの中にアルミホイルで包んだホットドックを入れる。1つの牛乳パックにつき1本のホットドックを入れる。（バターロールを使う場合は2個でもOK）
- ～ 牛乳パックを燃やす。このとき必ず牛乳パックは単独で燃やすこと。
- ～ ほどよく焦げ目がつき、チーズが溶けます。温かいうちにケチャップなどをつけて召し上がれ！



牛乳パックで作るあんまん&チョコまん



材料・必要なもの（1人あたり）

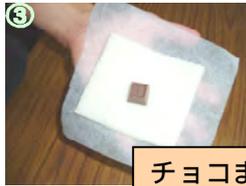
材料

サンドイッチパン（2枚）・あんこ（ピンポン玉位の大きさ）
チョコレート（1個）

必要なもの

クッキングペーパー（15 角2枚）・アルミホイル（20 角2・小1枚）・牛乳パック（1つ）・350ml スチール缶（蓋をとったもの1つ）・軍手・霧吹き・チャッカマン・火ばさみ

- クッキングペーパーの上にサンドイッチパン1枚をのせる
- サンドイッチパンの両面に霧吹きで水をかける。パンの周りや四隅は少し多めに。
- サンドイッチパンにあんこ（またはチョコ）をのせて包む。パンが粘土のようになるので、四辺をくっつけるようにする。中身が出ないようにする。



チョコまん



あんまん



- 形を整えて、おまんじゅうの形を作る。パンに切れ目ができないように注意しましょう。
できた、おまんじゅうをクッキングペーパーで風呂敷で包むように包む。



を、さらに大きいアルミホイルで包む（このとき、少し細長い卵型にすると缶から取り出しやすい）

「あんまん」と「チョコまん」の両方を作る。

できた「あんまん」と「チョコまん」の両方をスチール缶に入れて、スチール缶の口を小さいアルミホイルで蓋をする。

を牛乳パックに入れて、牛乳パックを燃やす。必ず軍手着用。

(注意)時々ころがして火がまんべんなくいきわたるようにする。偏るとそこだけ焦げてしまいます。小さいアルミホイルのふたがとれないように気をつけましょう。缶がはみ出しても熱が伝われば問題はない。



- 牛乳パックが燃え尽きたら、「あんまん」「チョコまん」を取り出しアルミホイルやキッチンペーパーを取り除きいただきます。暖かいうちにどうぞ！



ワンポイントアドバイス

アルミ缶でもできますが、加熱をする都合上スチール缶をおすすめします。

蒸して加熱したシューマイを入れると肉まんができていきます。

ダッチオーブンクッキング

ダッチオーブンは鋳鉄でできた鍋です。かまどの下からの熱だけではなく、蓋の上にも炭や豆炭を置くことで上下から加熱することができます。はじめて使う時は「シーズニング」をして鋳鉄の表面を滑らかにしたり鉄臭さを取り除くなどの手入れが必要です。また使用後もクリーニングが欠かせません。念入りに手入れする必要がありますが、ダッチオーブンだからこそおいしくできる料理もあります。

詳しくは⇒ <http://www.lodge-cooking.com/recipes.html>

参考文献⇒ 誰でもできる！ かんたん ダッチ・オーブン料理

小暮幹雄 著 実業之日本社



ダッチオーブンクッキングで気をつけること

急激な温度変化は厳禁

- ・熱したダッチオーブんに冷たい水を入れたり、まだ熱いダッチオーブンを水で洗ったりするとダッチオーブンが割れてしまったり、ヒビが入ったりします。使用後はじっくり冷ましてから後片付けをしましょう。

洗剤は使わない

- ・使用済みのダッチオーブンは洗剤を使って洗ってはいけません。せっかく染み込んだ油を取り除いてしまうことになりま。焦げ付きなどはお湯を入れて、たわしやへらでこすりましょう。

錆付かないように

- ・使用後片付ける場合、水分を蒸発させて十分に乾燥させてから保管しましょう。水分が残っていると錆の原因になります。万一錆付いてしまったら、たわしや金たわしでこすって、オリーブオイルなどを薄く引いておくことにより錆を防ぐことができます。

お役立ちレシピ

簡単ローストチキン

材料 鶏肉（もも） ジャがいも ニンジン 玉ねぎ
にんにく 塩 粗びきこしょう



- ① 鶏肉に塩・こしょうを適量。下味をつける。玉ねぎの皮をむく。ジャがいもとニンジンはきれいに洗って泥を取り除く。
- ② 材料をダッチオーブんに並べる。
ジャがいも、ニンジンは皮がついたまま。玉ねぎも切らずに丸のまま並べる。にんにくは1片ずつに分けて適量加える
- ③ 火にかけて約30分加熱する。ジャがいもやニンジンに竹串を刺してみて中まで火が通っていれば大丈夫。野菜は食べやすい大きさに取り分けて盛り付けていただきます。
- ④ ダッチオーブンの底にたまった肉汁をパンにつけて食べるととてもおいしいです！



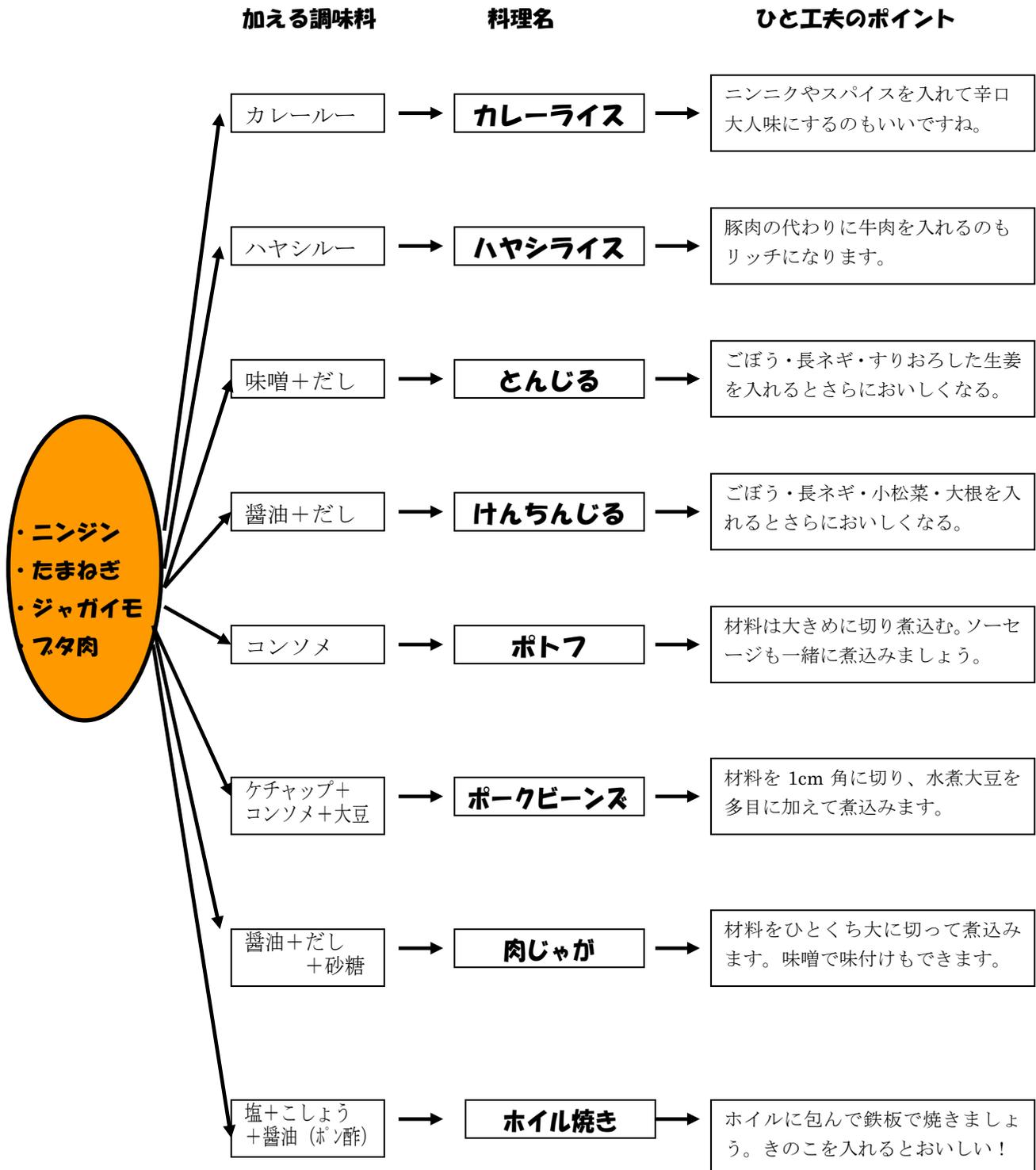
ワンポイントアドバイス

★鶏肉はムネ肉でもOK！ 丸鶏を使うと豪華に見えます。ただ肉を取り分けるのがちょっと大変。

♪ニンジン・たまねぎ・じゃがいも・ぶたにく♪アラカルト



カレーの歌でおなじみの「ニンジン・たまねぎ・ジャガイモ・ブタ肉」をベースにしてキャンプでのメニューが広がります。マンネリ化したレシピにひと工夫してみてください。



・ニンジン
・たまねぎ
・ジャガイモ
・ブタ肉

安全なキャンプ のために PART 3

この資料は「ダウンロードセンター」から
PDFがダウンロードできます。

—野外料理編—

<http://www.camping.or.jp/download/2008/07/part3.php>



社団法人 日本キャンプ協会

ナタの使い方



準備: しっかりとした薪割り台と軍手などの手袋を準備します。



巻き割り1: ナタは素手で持ち、手袋は薪を持つ手につけます。ナタは切る道具ではなく、木の繊維を割く道具です。木目を良く見て割りましょう。割り方としては、木は根元から割ります。さらに、木の節は割りにくいため、避けて割るようにしましょう。



巻き割り2: ナタだけを振り上げずに、ナタと薪を一緒に持ち上げます。



巻き割り3: 持ち上げたナタと薪を一緒に薪割り台に叩き付けます。叩き付けたと同時に薪を持っている左手を素早くはなします。割れるまで、2と3の作業を繰り返します。

ナイフの使い方



グリップをしっかりと握り、親指を刃の背にあて、刃と親指が一体のものとなるように動かしましょう。

ガソリンランタンの使い方



着火前確認：燃料のつまみがOFFになっているのを確認します。



ポンピング1：ポンピングをするために、ポンプノブを左に2,3回まわします。



ポンピング2：ポンプノブの中央にある穴を押さえながら押し込みます。



ポンピング3：ポンプノブの中央にある穴を押さえずに引きます。ポンピング2, 3を50回程度を目安に固くなるまで繰り返します。固くなったら、ポンプノブを右にまわします。



着火：燃料のつまみをまわし、燃料が噴出する音を確認しながら着火する。



光量の調節：着火後にさらにポンピングをし、炎を安定させます。明るさは燃料のつまみで調整します。

ガソリン補充の仕方（ランタン）



燃料キャップをあける：燃料のつまみをOFFになっているのを確認し、使用中であれば、火が完全に消えていることを確認します。確認後に燃料キャップをあけましょう。



ガソリン給油：給油の際には専用アダプターや専用のジョウゴを使いましょう。ガソリンを注ぐ際は、注ぎ口が上になるようにします。満タンにするとボンピングができなくなりますので、給油は8分目までにしましょう。

ガスランタンの使い方



確認: 燃料のつまみがOFFになっていること、マンツルの破れがないかを確認します。



ガスカートリッジのセット: 接続はねじ式になっています。ネジ山をつぶさないようまっすぐにゆっくりと回します。



セット完了: ある程度固くなるまで回してセットの完了です。くれぐれも回しすぎに注意しましょう。バーナー本体とガスカートリッジは事故を防ぐためにも、必ず同一メーカーのものを使いましょう。



着火1: 燃料のつまみを少しづつ回し、ガスが出る音を確認します。



着火2: ガスが出る音を確認できたら、自動着火装置を押し火花をスパークさせて着火します。しかし、状況により着火しない場合があります。2, 3回連続で押してもつかない場合は、燃料のつまみをOFFに戻します。滞留しているガスが無くなってから、同じ作業を繰り返し着火させましょう。

マンツルの交換の仕方（ガソリンランタン）



ホヤ(グローブ)をはずす: ポールナツトをはずし、ベンチレーターとホヤ(グローブ)をはずします。



マンツルを取る: 残っているマンツルをきれいに取ります。



マンツル: このように袋状になっています。(空焼き前の状態です。)



マンツル取り付け: 袋の上側についているヒモでしっかりと縛りつけます。あまったヒモは切り取ります。



空焼き: 取り付けしたマンツルを空焼きする前にシワをとり形を整えます。それから、マンツルの下から火を付け、空焼きをします。



空焼き完了: 全体が炭化し、白くなったら空焼きの完了です。マンツルが風などに壊されないように、空焼きが終了したら速やかにホヤ(グローブ)とベンチレーターを取り付けましょう。

マンツルの交換の仕方（ガスランタン）



ホヤ（グローブ）をはずす：ベンチレーターとホヤ（グローブ）をはずします。



マンツルを取る：残っているマンツルをきれいに取ります。



マンツル：このように袋状になっています。（空焼き前の状態です。）



マンツル取り付け：ガスが出るチューブの部分にマンツルを取り付けます。



空焼き：取り付けしたマンツルを空焼きする前にシワをとり形を整えます。それから、マンツルの下から火を付け、空焼きをします。



空焼き完了：全体が炭化し、白くなったら空焼きの完了です。マンツルが風などに壊されないように、空焼きが終了したら速やかにホヤ（グローブ）とベンチレーターを取り付けましょう。

ガスシングルバーナーの使い方



確認: 燃料のつまみがOFFになっていることを確認します。



ガスカートリッジのセット: 接続はねじ式になっています。ネジ山をつぶさないようまっすぐにゆっくりと回します。



セット完了: ある程度固くなるまで回してセットの完了です。くれぐれも回しすぎに注意しましょう。バーナー本体とガスカートリッジは事故を防ぐためにも、必ず同一メーカーのものを使いましょう。



着火: 燃料のつまみを少しづつ回し、ガスが出る音を確認します。音が確認できたら、自動着火装置を押し火花をスパークさせて着火します。しかし、状況により着火しない場合があります。2, 3回連続で押ししてもつかない場合は、燃料のつまみをOFFに戻します。滞留しているガスが無くなってから、同じ作業を繰り返し着火させましょう。

ガソリンシングルバーナーの使い方



ポンピング1: 燃料のつまみがOFFになっているのを確認します。それから、ポンプノブを左に2,3回まわします。



ポンピング2: ポンプノブの中央にある穴を押さえながら押し込みます。



ポンピング3: ポンプノブの中央にある穴を押さえずに引きます。ポンピング2, 3を50回程度を目安に固くなるまで繰り返します。固になったら、ポンプノブを右にまわします。



着火: 燃料のつまみをまわし、燃料が噴出する音を確認しながら着火する。着火後にさらにポンピングをし、炎を安定させます。

ガソリン補充の仕方（バーナー）

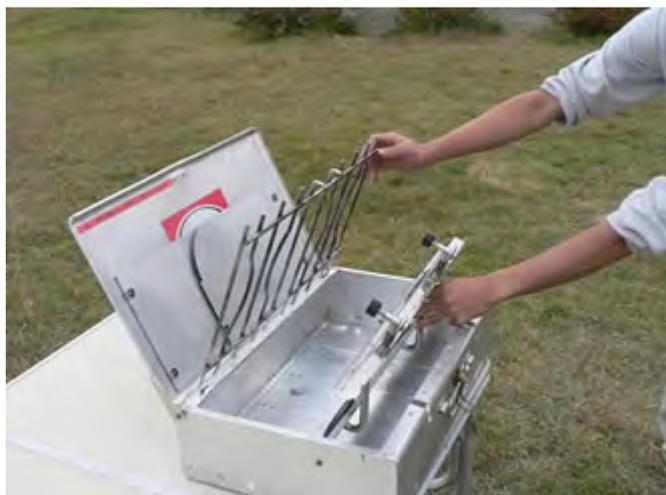


燃料キャップをあける：燃料のつまみをOFFになっているのを確認し、使用中であれば、火が完全に消えていることを確認します。確認後に燃料キャップをあけましょう。



ガソリン給油：給油の際には専用アダプターや専用のジョウゴを使いましょう。ガソリンを注ぐ際は、注ぎ口が上になるようにします。満タンにするとボンピングができなくなりますので、給油は8分目までにしましょう。

ガスツバーナーの使い方



カバーを開ける: カバーを開け、バーナーとゴトクをセットします。



ガスカートリッジのセット: 接続はねじ式になっています。ネジ山をつぶさないようまっすぐにゆっくりと回します。



セット完了: ある程度固くなるまで回します。くれぐれも回しすぎに注意しましょう。最後にフタの内側にたたまれている風防をセットして、完了です。バーナー本体とガスカートリッジは事故を防ぐためにも、必ず同一メーカーのものを使いましょう。



着火: 燃料のつまみを少しづつ回し、ガスが出る音を確認します。音が確認できたら、ライターなどで着火します。また最近のものは自動着火装置がついているものが増えてきました。自動着火装置もライター同様に、ガスが出る音を確認してから押しましょう。状況により自動着火装置は着火しない場合がありますので、2、3回連続で押ししてもつかない場合は燃料のつまみをOFFに戻します。滞留しているガスが無くなってから、同じ作業を繰り返して着火させましょう。

ガソリンツーパーナーの使い方 【ホワイトガソリンツーパーナー着火】



カバーを開ける: カバーを開ける。



燃料タンクのセット: 燃料タンクを取り出し、タンクについているジェネレーターの先端をメインバーナーの上にある穴に差込み、燃料タンクのセット完了です。



風防のセット: 内側にたたまれている風防をセットします。



ポンピング1: 燃料のつまみがOFFになっているのを確認します。それからポンプノブを左に2,3回まわします。



ポンピング2: ポンプノブの中央にある穴を押さえながら押し込みます。



ポンピング3: ポンプノブの中央にある穴を押さえずに引きます。ポンピング2, 3を100回程度を目安に固くなるまで繰り返します。固になったら、ポンプノブを右にまわします。



着火:まず点火レバーを上向きにセットします。それから燃料のつまみをまわし、燃料が噴出する音を確認しながら着火する。着火後にさらにポンピングをし、炎を安定させます。炎が安定したら点火レバーを下向きにします。

ガソリンツーパーナーの使い方 【ホワイトガソリンツーパーナー/サブバーナー着火】



サブバーナー着火:サブバーナーの燃料つまみを回しながら着火します。メインバーナーを使用しているときのみ可以使用です。

ガソリンツーパーナーの使い方 【ホワイトガソリン補充】



燃料キャップをあげる: 燃料タンクを本体から取り外し、燃料のつまみがOFFになっているのを確認します。使用中であれば、火が完全に消えていることを確認します。確認後に燃料キャップをあげるようにします。



ガソリン給油: 給油の際には専用アダプターや専用のジョウゴを使いましょう。ガソリンを注ぐ際は、注ぎ口が上になるようにします。満タンにするとポンピングができなくなりますので、給油は8分目までにしましょう。

ガソリンツバーナーの使い方 【ポンピングオイル注入】



オイル注入: ポンプノブの元にある、オイル注入の穴を確認します。



オイル注入2: 専用オイルを適量注入します。