

やがすすいじ 野外炊事

メニュー編

ここでは、これまでに各学校でどのようなメニューに取り組んできたか紹介します！ぜひ、子どもの実態や、これまでの経験を配慮し、参考にしてください。

鍋系のメニューは、最初に油で炒めず、肉も野菜も自ら煮込んでも十分おいしいです！そして、野菜などに火が通ってからルーや調味料、うどんなどを入れましょう！

鉄板系は固い物から炒める方がよいでしょう！

オーソドックスなメニュー

カレー

子どもが大好きな料理。所要時間は、1時間15分から1時間45分程度。隠し味や材料や切り方を工夫し、『カレーコンテスト』を実施している学校もあります。飯ごう炊さんと組み合わせてもイケますよ！

ポイントは何といても水の量！野菜が水につかるくらいでOK！ルーは野菜がやわらかくなってから入れること！

にこみうどん

初めての野外炊事の定番。所要時間は1時間から1時間30分程度。根菜が多めなら時間がかかりますが、なければあっという間にできます！4年生はカット野菜を使用したところもあります。「カレーうどん」や「ざるうどん」などアレンジは様々！

注意点は、根菜は薄く切ること！

とん汁

こちらも初めての野外炊事に最適！おにぎり持参で、最高の組み合わせです。季節に応じた味覚を入れて下さい。所要時間は1時間から1時間20分程度。

注意点は、根菜は薄く切ること。

焼きそば

鉄板で作る体験をさせてみてはいかがですか？所要時間は40分から1時間10分程度と、あっという間にできます。パンにはさんで焼きそばパンにしてもよし！

注意点は、火加減と素早いフライ返しさばき！



こんなのやってみましたメニュー

牛丼・豚丼

具材がシンプルなのと、鍋で炒めるだけなので、あっという間にできます。ご飯もおにぎりにして持参しても飯ごとに挑戦してもOK！所要時間は1時間程度。

バエリア

道具や食材の準備や作り方など、少々手間はかかりますが、新しいものにチャレンジしてみたいという方は是非！所要時間は1時間40分程度

注意点は、お米に芯を残さず火を通すこと！

お好み焼き・焼肉

鉄板を使ってこんなメニューもできます！鉄板は焼きそばだけだと思っていたそこのあなた！新メニューにも挑戦する良い機会かもしれません。

所要時間は 1時間10分程度

カートンドッグ

コッペパンに野菜やソーセージをはさんで、アルミホイルと新聞紙を巻きます。切った牛乳パックに火をつけると熱々のカートンドッグが完成です！薪は一切使いません。1人1個だと少し物足りないので、1個半～2個がよいかもしれません。

その他

他にも、ハンバーグや餃子やつけ麺やチャーハンなどに挑戦した学校もあります。自然の家の野外炊事・・・可能性は無限です！お気軽に指導員にお問い合わせください！



デザートメニュー

焼き芋・焼きりんご

濡れた新聞紙（キッチンペーパーでも可）で包み、アルミホイルでしっかり包んで、かまどの近くに置くだけで簡単にできあがります。甘くておいしいですよ！

フルーツポンチ

市販のフルーツ缶詰をボールにあけ、市販のサイダーを入れれば完成！あっという間にできますよ！

