

令和8年度
KAIHIN
食体験メニュー集
協力、それは最高のスパイス！



山形県金峰少年自然の家 海浜自然の家

令和8年度 海浜自然の家 食体験メニュー表

＜活動支援について＞ ※令和6年度より表記が変更となりました。 依頼A → 依頼 依頼B → 説明依頼

【依頼】 自然の家職員が直接に指導します。

【説明依頼】 自然の家職員が活動について注意点を説明します。(複数回炊飯活動がある場合は、初回のみ)



区分	料金(1人)		メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援		
	食材	燃料・洗剤等						
朝食	館内食	520円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁	・団体が全員同じ量を選んでください。 ・補助食を追加することができます。 ・幼稚園、保育園などの団体は、量を減らすことができます。(50円引き:要相談)	厨房提供	
		620円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増			
		720円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増			
	野外炊飯	薪:100円 卓上ガス:40円	400円 ★ご飯 厨房提供 550円	ごはん&みそ汁★	・ふりかけ ・魚肉ソーセージ	・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。	自主	
				雑炊	・魚肉ソーセージ ・のり佃煮			
				パン&シチュー	・マーガリン ・ジャム			
	レトルト	薪:100円 卓上ガス:40円	510円	レトルトカレー	・レトルトカレー ・レトルトごはん ・インスタントわかめスープ	・補助食を追加することができます。	自主	
				ハンバーガー	・レトルトハンバーガー ・コーンスープ ・ハンバーガー用パン ・キャンディチーズ			
	特別食	薪:130円	380円	資材代:10円	カートンドッグ	・パン ・ウインナー ・チーズ ・ケチャップ	・牛乳パックは各団体に用意してください。 ・アルミホイルやごみ袋は自然の家で用意します。 ・補助食を追加することができます。	自主

昼食	館内食	620円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁	・団体が全員同じ量を選んでください。 ・補助食を追加することができます。 ・幼稚園、保育園などの団体は、量を減らすことができます。(50円引き:要相談)	厨房提供		
		740円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増				
		860円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増				
	野外炊飯	薪:100円 卓上ガス:40円	510円 ★ご飯 厨房提供 660円	ウインナーカレー★	・福神漬け ・バナナ	・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。	説明依頼 自主		
				肉うどん	・バナナ				
	レトルト	薪:100円 卓上ガス:40円	510円	レトルトカレー	・レトルトカレー ・レトルトごはん ・インスタントわかめスープ	・補助食を追加することができます。	説明依頼 自主		
				ハンバーガー	・レトルトハンバーガー ・コーンスープ ・ハンバーガー用パン ・キャンディチーズ				
	特別食	薪:130円	380円	資材代:10円	カートンドッグ	・パン ・ウインナー ・チーズ ・ケチャップ	・牛乳パックは各団体に用意してください。 ・アルミホイルやごみ袋は自然の家で用意します。 ・補助食を追加することができます。	説明依頼 自主	
					780円	鉄板焼き	・豚肉 ・野菜 ・ウインナー ・焼きそば ・焼き肉のたれ	・主食は焼きそばです。	説明依頼 自主
					760円	出前カツカレー	・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬け	・研修活動場所へお届けします。(要相談) ・受け渡し時刻 ~17:00まで ・使用済みの食器は、紙でふいて返却してください。 ・キッチンペーパー等は団体に準備してください	厨房提供

夕食	館内食	780円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁	・団体が全員同じ量を選んでください。 ・補助食を追加することができます。 ・幼稚園、保育園などの団体は、量を減らすことができます。(50円引き:要相談)	厨房提供	
		900円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増			
		1020円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増			
	野外炊飯	薪:100円 卓上ガス:40円	710円 ★ご飯 厨房提供 860円	カレーライス★	・福神漬け	・野菜サラダ (きゅうり・ミトマ ・青じそドレッシング) ・デザート	・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。	説明依頼 自主
				シーフードカレー★	・福神漬け			
				肉うどん				
				牛丼★				
	レトルト	薪:100円 卓上ガス:40円	510円	レトルトカレー	・レトルトカレー ・レトルトごはん ・インスタントわかめスープ	・補助食を追加することができます。	説明依頼 自主	
				ハンバーガー	・レトルトハンバーガー ・コーンスープ ・ハンバーガー用パン ・キャンディチーズ			
	特別食	薪:130円	780円	資材代:10円	鉄板焼き	・豚肉 ・野菜 ・ウインナー ・焼きそば ・焼き肉のたれ	・主食は焼きそばです。	説明依頼 自主
760円					出前カツカレー	・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬け	・研修活動場所へお届けします。(要相談) ・受け渡し時刻 ~17:00まで ・使用済みの食器は、紙でふいて返却してください。 ・キッチンペーパー等は団体に準備してください	厨房提供

区分	料金(1人)		メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援
	食材	燃料・洗剤等				
弁当	朝昼	470円	登山弁当	・おにぎり2個(しゃげ、うめ) ・てりやきチキン ・ウインナー ・漬物 ・割箸付	・活動に携行できます ・受け渡し7:30～ 出発30分前	厨房提供
	昼	580円	カップル弁当	・日替わり弁当 ・割箸付	・登山活動等には適しません ・受け渡し 11:30～	
	昼夕	220円	おにぎり	・わかめ、しそ	・1パック2個(パックなし220円) ・受け渡し時刻10:00～※要相談	
補助食		110円	コーンスープ	・インスタントコーンスープ1袋	・カップは団体で用意してください。 ・お湯は厨房で準備します。	厨房提供
		120円	魚肉ソーセージ	・1本	・野外炊飯メニューなどの分量が不足な場合に追加してください。 ・飲み物は、必要時追加してください。 ・野菜ジュースは、基本「アップル&キャロット」です。	
		130円	ロールパン	・1個		
		90円	食パン	・1枚		
		80円	バナナ	・1本		
		110円	カップゼリー	・1個		
		140円	牛乳	・紙パック200ml		
		120円	麦茶	・紙パック250ml		
		120円	りんごジュース	・缶飲料185g		
		120円	野菜ジュース	・紙パック125ml		
おやつ	10円	薪:40円	たき火DEおやつ	・マシュマロ ・ウインナー30g		・マシュマロやウインナーを串にさし、たき火で焼き色がつくまであぶります。
	110円					

☆ 期間限定(9・10月)メニュー ☆

期間限定(9・10月)メニュー	特別メニュー	520円	厨房でゆでる:20円 自分たちでゆでる:40円	手打ちうどん(天ざる)	・かき揚げ、野菜天ぷら ・ネギ、冷たいめんつゆ	・班ごとに団体でゆでることができます。	依頼
		1枚 560円	1枚につき 薪:120円	手打ちうどん(肉)	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ネギ入り)		
	おやつ	600円		いも煮(厨房提供)	・昼食、夕食での提供が可能です。 ・おにぎりが必要な場合は別にご注文してください。(持ち込み不可) ・出来上がったいも煮を現地へお届けできます。(要相談～17:00まで)	厨房提供	説明依頼 自主
		550円	薪:100円 卓上ガス:40円	いも煮(自主炊飯)	・自主での炊飯メニューとしてご利用いただけます。 ・昼、夕での提供が可能です。 ・おにぎりが必要な場合は別にご注文してください。(持ち込み不可)		
	非常食メニュー	1班分 840円	薪:60円	やきいも	・芋は各自または団体で準備	・濡らした新聞紙とアルミホイルで包んで持参してください。	説明依頼 自主
		1班分 840円	薪:570円	パウムクーヘン	・1班1本です。(1本約6人分) ・おやつですので、主食にはなりません。	依頼	
		530円	卓上ガス:40円	ツナカレー ツナシチュー ピラフ・オムレツ	・ツナ缶 ・コーン缶 ・サラダ(切り干し大根、乾燥わかめ) ・バター、ミックスベジタブル ・魚肉ソーセージ ・サラダ(乾燥わかめ、ツナ)	・ポリ袋を使って、カレー、シチュー、ごはん、ピラフ、オムレツ、サラダを食材から調理します。	依頼 又は 説明依頼 自主

<持ち込みや持ち帰りについて>

- ・作った料理、余った食材は食中毒防止のため、持ちかえりをご遠慮ください。
- ・当所の食事と持ち込み食事の併用もご遠慮ください。

<食物アレルギー対応について>

- ・食物アレルギー個人調査票に記入し、利用日の28日前までに給食申込書と一緒に提出してください。その後、必要に応じて栄養士が直接連絡、対応いたします。
- ・食物アレルギー個人調査票は、該当者1人につき1枚作成し、人数分No.を記入してください。
- ・弁当と野外炊飯メニューの内容変更(アレルギー対応)はできません。
- ・コンタミネーション(調理過程で、原材料以外の微量のアレルギー物質の混入)についての対応はできません。
- ・ホームページより成分表が閲覧できるメニューがありますので、参考にご覧ください。



海浜自然の家

<弁当の保管方法について>

- ・弁当受け取り後の保管については利用団体の責任となります。保冷剤や保冷バッグ等の準備をお願いします。

<野外炊飯>

- ・ご飯を厨房に依頼する場合は、申込書に「厨房提供」とご記入ください。

ご注意

- 1 次ページ以降のメニュー写真はイメージです。実物と異なる場合があります。
- 2 メニューに飲み物は含まれません。別途、ご注文下さい。

朝食炊飯メニュー

ごはん&みそ汁

材料

※ごはんは厨房提供ができます

- ・米 ・ねぎ ・みそ ・にんじん ・わかめ
- ・大根 ・だし ・ソーセージ ・ふりかけ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにします。
- ③ 水に②の大根とにんじんを入れて煮ます。やわらかくなったら、みそとだしをとかして味付けをし、最後にわかめ、ねぎを入れて出来上がりです。



難易度☆☆☆



朝はやっぱり白ご飯&みそ汁

雑炊

材料

※ごはんは厨房提供ができます

- ・米 ・たまご ・ねぎ
- ・みそ ・だし ・ソーセージ
- ・のり佃煮

作り方

- ① 米をといで、米の5～6倍の水を入れます。だしを入れてなべでグツグツ。
- ② ねぎは輪切りにします。
- ③ ①の雑炊にみそをとかして味付けし、卵でとじ、最後にねぎを入れて出来上がりです。



難易度☆☆



※のりの佃煮がつきます

おなかにやさしくひとなべメニュー

朝食炊飯メニュー

パン&シチュー



材料

- ・食パン
- ・ベーコン
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・シチューの素
- ・ジャム&マーガリン



朝はひとなべで、という時に

作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんとじゃがいもは一口大に切ります。最後にベーコンを2センチくらいに切ります。
- ② じゃがいもとにんじんをなべに入れ、水を加えて煮ます。やわらかくなったら玉ねぎとベーコンを加え、煮えたらシチューの素を入れて出来上がりです。

お手軽パン朝食



材料

- ・コッペパン
- ・ジャム&マーガリン
- ・ミニソーセージ
- ・ヨーグルト



作り方

パンにお好みでマーガリンやジャムをつけたり、ソーセージをはさんだりして出来上がりです。

さっと食べられるお手軽メニュー



朝食・昼食特別メニュー



カートンドッグ

◎比較的簡単に調理出来ます。朝食にもおすすめです。



材料

- ・パン ・ウインナー ・チーズ
- ・ケチャップ (小袋)

作り方

牛乳パック、チャッカマンは団体で用意してください。

- ①パンにウインナーとチーズを挟みます。
- ②アルミホイルを巻いて牛乳パックにセットします。
- ③牛乳パックに火をつけて、消えるまで待ちます。
- ④火が消えたら出来上がり。火傷に注意してください。



①



②



③



④



昼食炊飯メニュー



ウインナーカレー



材料

※ごはんは厨房提供が出来ます

- ・米 ・ウインナー ・玉ねぎ ・にんじん
- ・じゃがいも ・カレールウ ・福神漬け ・バナナ

作り方

- ①米をといでご飯をたきます。
- ②じゃがいもとにんじんを一口大、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ウインナーをお好みの大きさに切ります。
- ④なべにサラダ油を入れ、②③で切ったものを炒めます。
- ⑤なべに水を入れ、やわらかくなるまで煮たらカレールウを入れます。
- ⑥ごはんにかレーをよそって出来上がりです。



手際よく作れる定番!

★ 昼食・夕食炊飯メニュー ★

肉うどん 材料

- ・玉うどん
- ・豚肉
- ・ねぎ
- ・油あげ
- ・めんつゆ（水の目安量約250ml）
- （昼）バナナ
- （夕）・きゅうり（1人1本）
- ・ミニトマト（1人1個）
- ・青じそドレッシング（1人1個）
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① ねぎはななめ切り、油あげは細切りにします。
- ② 豚肉を一口大に切ります。
- ③ わかしたお湯に肉と油あげを入れ、肉に火がとおったら、めんつゆで味付けをします。
- ④ ③にうどんを入れてめんをほぐします。 すまり
- ⑤ 最後にねぎを入れて出来上がりです。（1分から2分煮込むとうどんがもちもちした感じになりさらにおいしくなります。）



昼食・夕食でサイメニューと料金が変わります。

肉のうまみがたっぷりのひとなべメニュー！

★ 夕食炊飯メニュー ★

牛 丼

材料

※ごはんは厨房提供ができます

- ・米
- ・牛肉
- ・玉ねぎ
- ・糸こんにゃく
- ・さとう
- ・めんつゆ
- ・きゅうり（1人1本）
- ・ミニトマト（1人1個）
- 青じそドレッシング（1人1個）
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 玉ねぎをうす切りにします。
- ③ 牛肉を一口大に切ります。
- ④ なべに少量のお湯をわかし、牛肉と玉ねぎと糸こんにゃくを入れます。
- ⑤ ④が煮えたら、さとうとめんつゆで味付けし、ご飯にのせて出来上がりです。



牛肉たっぷりつゆだくでどうぞ！

★夕食炊飯メニュー



カレーライス

材料

※ごはんは厨房提供ができます

- ・米 ・玉ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・じゃがいも
- ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・福神漬け ・デザート (ゼリー)

シーフードカレー

※ごはんは厨房提供ができます

- ・米 ・シーフードミックス ・にんじん ・玉ねぎ
- ・じゃがいも ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・福神漬け ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいも、にんじんは一口大に、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ 豚肉を一口大に切ります。
- ④ なべにサラダ油を入れ、②③で切ったものを炒めます。
- ⑤ なべに水を入れ、やわらかくなるまで煮たらカレールウを入れます。
- ⑥ ご飯にカレーをよそって出来上がりです。

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんは一口大に切り、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ シーフードミックスと②の野菜がひたる位の水に入れて、やわらかくなるまで煮たらカレールウの素を入れます。
- ④ ご飯にカレーをよそって出来上がりです。

野外炊飯人気No.1



プンヤキ
ーレカ

！よしで
うらなば

朝・昼・夕 レトルトメニュー

自然の家で準備するもの

- ・卓上ガスか薪のいずれか、鍋、おたま、どんぶり、はし（人数分）

レトルトカレー ハンバーガー

- ・レトルトごはん 1個
- ・レトルトカレー 1個
- ・インスタントスープ 1個

- ・ハンバーガー用パン 1個
- ・レトルトハンバーグ 1個
- ・コーンスープ 1個
- ・キャンディーチーズ 2個



卓上ガスコンロ

弁当

配達可能時間

カップル弁当

◇活用シーン

昼のみ 11:30~

- ①活動の時間を十分確保したい時の昼食
- ②海や川での活動時の昼食



※登山時の携帯はできません。

☆ 西浜・釜磯での海活動で弁当を利用される団体は、西浜は海水浴場トイレ前、釜磯は漁村センター前でお渡しします。引率者が受け取り、P2に従って弁当を保管してください。

登山弁当



◇活用シーン

朝昼 7:30~

- ①鳥海山登山、トレッキングでの昼食
- ②野外ゲームなどアクティブな活動中の昼食

おにぎりパック



昼夕 11:30~

◇活用シーン

- ①周辺の活動中の昼食（わかめ・しそ各1個）
- ②夕食時の補助食
- ③いも煮と合わせて
- ④パックなしの注文も可

☀️ 昼食・夕食特別メニュー ☀️

鉄板焼き



難易度 ★★

材 料	・焼きそば ・豚肉 ・ウインナー ・玉ねぎ ・ピーマン ・なす ・にんじん ・しいたけ ・キャベツ ・もやし ・サラダ油 ・焼き肉のたれ
1つの班の人数	5～6人がちょうどよい
団体の人数	40人 6班までOK(場所の広さを考えて)
かかる時間	約2時間～2時間半(調理・片付けも含めて)
活動場所	・野外炊飯場 ※屋根付きの施設なので雨天でも活動できます。
活動の流れ	①食材を切る(野菜→肉) ②薪を燃やして鉄板の上で焼く ③焼きそばも焼く
団体の準備物	・軍手(全員分) ・チャッカマン ・布巾(班で1～2枚) ・新聞紙 ・うちわ ・ゴム手袋 ※必要に応じて使い捨ての器など
その他	・使い終わったら鉄板をきれいに洗い、サビ止め用にサラダ油をペーパーでぬってください。 ・一人につき130円の薪代がかかります。

出前カツカレー

- ・調理なしで、すぐ食べられます。(皿・スプーン・福神漬け付)
- ・できあがったご飯、カレー、トンカツを運びますので、それを皿に盛り食べます。
- ・食後に食器や食缶を洗う必要はありませんが、食器は軽くふいて重ねてください。
- ・キッチンペーパー等は、団体で準備してください。
- ・提供できるのは、昼と夕方になります。夕方は17:00までお届け可能です。それ以降は団体の方に運搬していただきます。
- ・食器や食缶の返却は、団体の方にさせていただきます。



調理不要のメニューで、活動重視の日程におすすめてです。カヌー活動や釜機での海活動、ロングウォークなどで活用できます！
(団体全員がこのメニューになります)

おやつメニュー

たき火DEおやつ



材 料	・マシュマロ（1個） ・ウインナー（1本）
団体が準備する物	・軍手
団体の人数	60人程度まで
かかる時間	約40分（串さし～会食～後片づけ）
活動場所	・野外炊飯場 ※屋根付きの施設なので雨天でも活動できます。
活動の流れ	① 団体の火起こし担当の方は、火を起し、おき火の状態をつくります。 ② 団体で、マシュマロやウインナーを串にさします。 ③ たき火にかざして、焼き色がつくまであぶります。 ④ 焼きあがったら、「いただきます」（やけどに注意） ⑤ 使用したたき火台は、水洗いをしてから乾かして、袋に入れて返却してください。
団体の準備物	・軍手（全員分） ・チャッカマン ・布巾（班で1～2枚） ・新聞紙 ・うちわ ・ゴム手袋 ※必要に応じて使い捨ての器など
その他	・一人につき40円の薪代がかかります。



補助食メニュー

コーンスープ



魚肉ソーセージ



- その他
- ・ロールパン
 - ・食パン
 - ・バナナ
 - ・カップゼリー

各食事で、もう少しボリュームが欲しい時などにおすすめです。
コーンスープのカップは持参してください。お湯は食堂の給湯器を利用できます。

りんご ジュース



野菜 ジュース



- その他
- ・牛乳(紙パック 200ml)
 - ・麦茶(紙パック 250ml)

9・10月限定 特別メニュー

うどん打ち (天ざるうどん、または、肉うどん)







<p>うどんの種類 お選びください</p>	<p>天ざるうどん (つめたい) (かき揚げ・野菜天ぷら付き)</p> 	<p>肉うどん (あたたかい) (具は、豚肉・ねぎ・厚揚げ・なると)</p> 
<p>材料 (1人分)</p>	<p>・中力粉 (110g) ・塩 (班で5g) ・打ち粉 (班で50g) ・水 (班の粉g ÷ 2) mL を目安に ・七味唐辛子</p>	
<p>1つの班の人数</p>	<p>5～6人がちょうどよい。</p>	
<p>団体の人数</p>	<p>60人 10班程度 最大 (80人)</p>	
<p>かかる時間</p>	<p>約3時間 (調理・片付けも含めて)</p>	
<p>団体の準備物</p>	<p>・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん (班4枚：台ふき2 食器ふき2)</p>	
<p>活動の流れ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①中力粉と塩水をまぜる ②こねる ③ねかせる (30分程度) ④のばす ⑤切る ⑥ゆでる (30分程度) 	
<p>「ねかせる」 について</p>	<p>・1回ねかせで行います。生地の状態に合わせて、時間の長さを調整します。</p>	
<p>「ゆでる」 について</p>	<p><u>[厨房でゆでる場合]</u> ・厨房職員にゆでる作業を依頼します。(約30分程度) ・団体全員分をまとめてゆでます。 ・団体でもりつけをします。</p>	<p><u>[班ごとにゆでる場合]</u> ・利用団体が、卓上ガスでゆでます。 ・1鍋1～6人分が目安です。 ・事故防止のため、ゆでる場所を1か所にまとめ、必ず大人がゆでてください。 ・湯切り作業は、1鍋につき大人2名必要です。</p>

9・10月限定 特別メニュー

ピザ作り



<p>ピザについて</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サイズ…直径約25cm 	
<p>材料（1枚分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・強力粉（120g） ・ドライイースト（2g） ・塩（班で10g） ・油（班でスプーン1杯） ・ピザ用チーズ ・ピザソース ・ベーコン ・ピーマン ・トマト ・玉ねぎ 	
<p>1つの班の人数</p>	<p>4～8人程度</p>	
<p>団体の人数</p>	<p>60人程度 ※1回で最大24枚まで焼くことができます。</p>	
<p>かかる時間</p>	<p>約3時間（調理・片付けも含めて） ※1回目のピザの焼き上がり後に2回目のピザを焼きます。焼く回数で時間がかわります。</p>	
<p>団体の準備物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（班4枚：台ふき2 食器ふき2） ・新聞紙 ・軍手 ・チャッカマン 	
<p>活動の流れ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①まぜる ②こねる ③ねかせる（30分程度） ④トッピング材料を切る （ねかせている間に） 野菜を最初に切ります。 ⑤トッピングする ⑥ピザを焼く <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p>重要 「ピザ焼き」 について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザ焼きのお手伝いをする大人の方がが必要です。「薪を入れる」「ピザを焼く」「出来上がったものをピザ窯まで誘導する」の役割があります。 ・ピザ窯1つにつき1回でピザ4枚焼けます。ピザ窯は全部で6基あります。 ・焼き上がりのタイミングに時間差が生じます。ピザの会食の仕方を工夫する必要がありますので、職員にお問い合わせください。 	


9・10月限定 特別メニュー

いも煮



難易度



材料	・里芋 ・厚揚げ ・長ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・しめじ ・板こんにゃく ・みそ ・だし
1つの班の人数	6人がベスト（4～8人もOK）
団体の人数	100人までOK
かかる時間	約2時間
活動の流れ	①食材を切る（野菜→肉） ②煮る（かための野菜から順に） ③味を整える
団体の準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・軍手（全員分） ・布巾（班で1～2枚） ・うちわ ・ゴム手袋 ※必要に応じて使い捨ての器など 
その他	<p>・おにぎりパックと合わせるのがおすすめです。</p> <p>＜厨房提供の出前いも煮＞もできます。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① できあがったいも煮を希望地まで運びます。（要相談） ② 提供できるのは、昼と夕方になります。 ③ お届けは17：00までOKです。それ以降は団体の方から運搬していただきます。 ④ 食器や食缶の返却は、団体の方をお願いします。

海浜で「いも煮会」をしてみませんか

9・10月限定 特別おやつメニュー

バウムクーヘン



難易度☆☆☆

材料 (6～8人分)	・ホットケーキミックス ・卵 ・牛乳 ・バター ・砂糖 ▲飲み物なし
1つの班の人数	6～8人がちょうどよい。(料金は班単位です)
団体の人数	50人～60人 5～6班までOK
かかる時間	約2時間～2時間半(調理・生地を焼く・片付けも含めて)
活動の流れ	①生地をつくる(食堂) ②竹にアルミホイルを巻く ③生地を竹につけて焼く。(外) ④焼き上がった後、包丁で切り込みを入れて皿に盛り付ける。(外)
団体の準備物	・バンドナか三角きん ・エプロン ・ふきん(班2枚) ・チャッカマン ・新聞紙
その他	・バウムクーヘンの生地を焼く作業では、各場所で少なくとも4人必要です。竹を回す人(2人)、薪を燃やす人(1人)、生地をぬる人(1人) ・おやつにおすすめです。弁当やおにぎり合わせて昼食としてもよし。



やきいも



難易度★

※巻き直し用の予備のアルミホイルも持参してください

材 料	【個人または団体の準備してください】 ・サツマイモ(ジャガイモ) ・軍手 ※事前にサツマイモをぬれた新聞紙とアルミホイルで巻いて持参してください。焼いている時にほどけてしまわないようアルミホイルは、3重に巻いて下さい。
団体の人数	80人程度まで
かかる時間	約40分～60分(焼き始め～焼き上がり)
活動場所	・野外炊飯場 ※雨天時でも活動できます。
活動の流れ	① 職員が火を起こし、おき火の状態にしておきます。 ② 持ってきたイモ(アルミ巻き)を、おき火の上に置きます(職員が行います)。 ↓ 焼いている間(約40～60分)は、団体の自主活動になります。 ③ 焼きあがったら、「いただきます」(やけどに注意) ④ 食べた後のゴミは、用意したゴミ袋にまとめ、職員に渡してください。
自然の家の準備物	・薪(堅薪) ・火ばさみ ・灰捨て缶
留意点	・一人につき60円の薪代がかかります。 ・自然の家職員の支援内容は、焼き始めから焼きあがりまでです。焼いている間の待ち時間や会食後の活動は、各団体による自主活動となります。 ・もちかえり用の容器等の持参をお勧めします。



【防災】非常食メニュー(9・10月限定)

卓上ガス炊飯 ポリ袋を使って調理できます。

ツナカレー or ツナシチュー

材料

- ・米 ・ミックスベジタブル
- ・カレールウ、シチュールウ ・ツナ缶 ・コーン缶
- ・切り干し大根 ・乾燥わかめ ・ドレッシング



作り方

防災学習としてもおすすめ。

【ごはん】

- ① ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れます。かたまりを作らないようにしながら、もむようにしてなじませます。
- ② 袋の空気を抜くようにして、ほどきやすいように輪を作って結びます。その上からもう一枚のポリ袋で同じように結び、しばらく吸水させます。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 火をとめて、袋は結んだままおわんの上でむらします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。



【カレー・シチュー】

- ① 野菜を1～2cm大に切ります。
- ② 二重にしたポリ袋に、ミックスベジタブル、ツナ、ルウ、水(100g程)を入れ、袋の空気を抜くようにして結びます。(コーンを入れてもOK) ※①と②はごはん加熱中にする
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 袋のまま器にかぶせていただきます。



【切り干し大根サラダ】

- ① 切干大根を短くちぎり、乾燥わかめ、コーン、少量の水またはお湯をポリ袋に入れよくもみます。
- ② 15分くらいおき、ポン酢をかけていただきます。

袋のまま器にかぶせると、
洗う水が節約できます。
ラップを皿にしく方法もおすすめです。



【防災】非常食メニュー(9・10月限定)

ピラフ・オムレツ

卓上ガス炊飯

材料

- ・米 ・ミックスベジタブル ・バター ・塩コショウ
- ・たまご ・魚肉ソーセージ ・ツナ缶
- ・乾燥わかめ ・ドレッシング



難易度☆☆☆



作り方

【ピラフ】

- ① ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れます。そこにバターとミックスベジタブルと塩こしょうを加え、かたまりを作らないようにしながら、もむようにしてなじませます。
- ② 袋の空気を抜くようにして、ほどきやすいように輪を作って結びます。その上からもう一枚のポリ袋で同じように結び、しばらく吸水させます。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 火をとめて、袋は結んだままおわんの上でむらします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

【オムレツ】

- ① ポリ袋に、たまごと魚肉ソーセージと塩こしょうを入れよくもみこみます。(ツナを入れてもOK)
- ② 袋の空気を抜くようにして結び、その上からもう一枚のポリ袋で同じように結びます。
※①と②はピラフ加熱中にします。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
- ④ (約20分、ふっとうが続く程度の火力で)
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

【サラダ】

- ① ポリ袋に、乾燥わかめと少量の水またはお湯を入れ、軽くもみます。
- ② 10分くらいおき、ドレッシングをかけていただきます。(ツナを入れてもよい)



包丁はツナ缶のフタ!



ポリ袋で炊飯

