

# 野焼きパンについて

## 1 事前準備

○「F 野外炊飯・弁当等申込書」で材料を注文する

○持ち物を準備する

- ・団体 救急道具、うちわ（1グループ2枚程度）、着火道具、台ふき用のふきん、アルミホイル（1人分15cm、人数分必要）、ビニール袋（1セット1枚、40ℓ、厚手）、食材（上記のとおり注文必要）、木炭・文化たきつけ、ポリエチレン手袋（エンボス加工）
- ・個人 野外活動に適した服装や靴、軍手、飲み物、虫よけスプレー（※炊飯場の外で使用する）
- ・施設 用具一式、蚊取り線香、雑巾、掃除用具、せっけん

## 2 用具の準備（活動日当日）

○ネイパル職員の説明を聞き、用具を準備する

○小麦粉などの野焼きパンの材料は、団体引率者が食堂へ取りに行く

## 3 野焼きパン作り

（1）材料をビニール袋に全て入れる

- ・バターは、常温で保管しておく
- ・ビニール袋は軽くしぼり、ほこりが入らないようにする

（2）生地をビニール袋の上から手でこねる

- ・手に材料がつきやすいが、こね続けると、かたまりになっていく
- ・バターが溶けるように、しっかりこねる（こねればこねるほど、良い生地になる）

（3）生地を発酵させる

- ・大きなボールや鍋に、お風呂と同じくらいのお湯を入れる
- ・こねたパン生地をビニール袋ごと入れ、40～60分ほど待つ
- ・お湯がぬるくなったら、お湯を入れかえる
- ・発酵すると、約2倍にふくらむ

（4）生地を竹の棒にまきつける

- ・竹の棒の先に長さ15cmほどのアルミホイルを巻きつける（発酵の時間を活用し、生地のまきつけや炭起こしをする）
- ・アルミホイルの上から、細長く伸ばした生地を巻きつける

（5）焼いて食べる

- ・起こした炭火で焼いて食べる（火力が強かったり、火からの距離が近過ぎたりすると、すぐに焦げるので注意が必要）



## 4 片付け

（1）ネイパル職員の指示にしたがって、用具や炭を片付ける