

# ぐるぐる棒巻きパン

## プログラムの概要・ねらい

野外で食べ物を友達と協力し合って作ることを楽しむとともに、協力し合うことや自分の責任を果たすことの大切さを学ぶ。簡単な作業で作れるパン作りを通して、普段何気なく食べているパンが、どのようにできあがるのかを自分で体験することができる。

場所	野外炊飯場	2 焼焦をゼロに	4 質の高い教育をみんなに
時間	1時間30分～ 2時間		
値段	料金表参照	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に 具体的な対策を
季節	年間		
人数	何人でも		

**準備物**  
 【利用者】別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照 救急用品  
 【自然の家】材料（卵1個、チョコペースト4個、牛乳50ml、ホットケーキミックス1袋）、木の棒、アルミホイル、薪、計量カップ、ハサミ、野外炊飯用具セット  
 ※オプションとしてデコレーションセットを付けることも可（料金表参照）

## ①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、事前準備をする。  
 材料をサービスセンター受付で受け取る。※材料数、賞味期限を確認する。  
 野外炊飯場で道具を確認する。薪※を受け取る。 ※実施途中で薪が足りなくなる場合は、スタッフへ連絡する。

## ②実施の流れ

【時間】

- 0:00 プログラムシートで、作り方や留意事項の確認をする。  
 ボールにホットケーキミックス、卵を入れる。  
 牛乳を少しずつ入れ、よく混ぜる。（牛乳の目安：40ml程度～）  
 生地は、耳たぶ程度の硬さになるようにする（写真①）
- 0:20 木の棒をよく洗い、アルミホイルを棒の先から真ん中程度までしっかりと巻きつける。しっかりと巻きつけないと、焼いている時に外れてしまうことがあるので注意する。（写真①）
- 0:30 生地を4等分にし、棒にぐるぐると巻きつける。生地と生地の間を指1本分空ける（写真②）※巻きつける幅は、15cm程度  
 ※厚く巻いてしまうと中がうまく焼けないので注意する。  
 かまどに火を起こす。（別紙「火付け」参照）  
 おき火であぶるように焼く。（写真③）  
**※巻きつける幅は、上から15cm程度で長く巻かないようにする。  
 生焼けにならないのを防ぐため、生地が厚くならないように注意する。**
- 0:40 かまどに火を起こす。（別紙「火付け」参照）  
 棒を回転させながらあぶるように焼く。先端を下向きにすると、アルミホイルごと抜けてしまうので、やや斜め上向きにする。（写真④）  
 全体がキツネ色になるまで焼いたらできあがり。（写真⑤）  
**※生焼けにならないように、また、こげないように、十分加熱する。**
- 1:00 食べる。好みによって、チョコペーストを付けてもよい。  
 ※アルミホイルを食べないように注意する。  
 ※木の棒は、燃やさないように注意する。
- 1:15 片付け
- 1:30 終了

**注意**



## ぐるぐる棒巻きパン その2

## ②実施の流れ(つづき)

※自然の家では、アレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。  
 ※十分加熱してからお召し上がりください。

このプログラムは、野外炊飯の導入や火起こし体験と併せて行うことも可能である。

## ぐるぐる棒巻きパン応用

## ②実施の流れ

※オプションとしてデコレーションセットを付けることができる。

■洋風デコレーション内容：

ホイップクリーム、チョコペースト、フルーツ缶

■和風デコレーション内容：

黒蜜、きなこ

(目安として棒巻きパン1セットにつき、デコレーション1セット)

例) デコレーションセットとの組み合わせ

何本かの棒をまとめて、そこに生地を巻く。焼き上がったら、棒からパンを抜き、デコレーションをトッピングする。

(写真⑥⑦⑧)

※たくさんの量を一度に巻く時は、生焼けになるのを防ぐため、生地が厚くならないように注意して巻く。また、巻く際に、生地と生地の間を親指1本分の隙間をあける。

**注意**

⑥



⑦



⑧

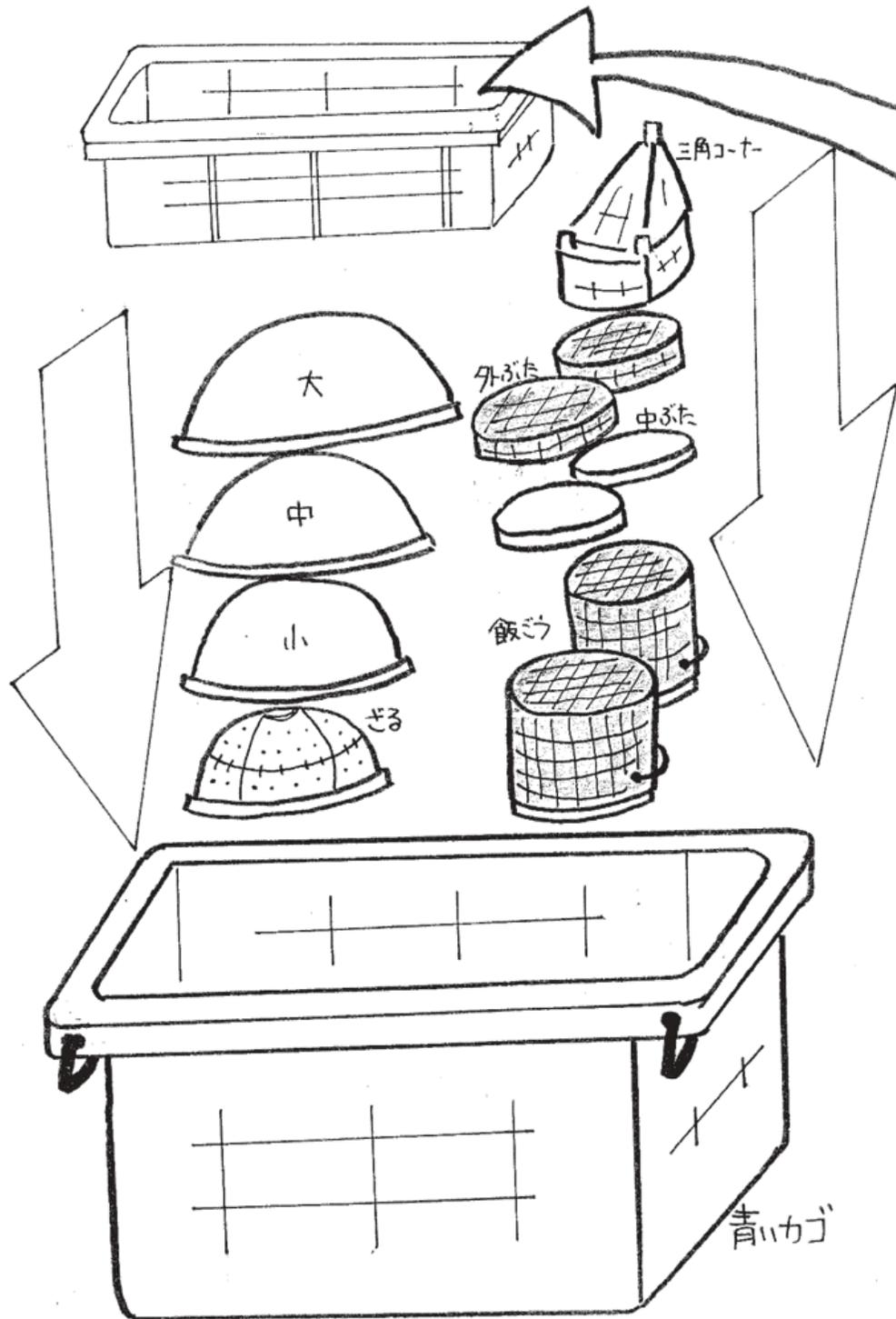


## ③後片付け

別紙「野外炊飯(準備・片付け)」を参照し、後片付けをしてスタッフの確認を受ける。薪の束数を申告する。材料用のかごをサービスセンター受付へ返却する。

★かまどに水を掛けて掃除するとレンガが割れてしまうので、絶対に行わない。

ちばししょうねんしぜん いえ やがいすいはんようぐ  
 千葉県少年自然の家 野外炊飯用具セット



おたま		2
さいばし		2
皮むき器		2
トング		2
フライ返し		2
しゃもじ		2

ちょうりきぐ  
調理器具はプラスチックのかごの中に入れてください。

ボール大	1	三角コーナー	1
ボール中	1		
ボール小	1	丸型4合 飯ごう	2
ざる小	1		

ボールは水が切れるように下向きに入れてください。

飯ごうはふたは外して、水が切れるように下向きに入れてください。

次の人が気持ちよく使えるように、きれいに洗ってください。