

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		
時間	1時間		
値段	料金表参照		
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 4人分（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、12号ビニール袋 ※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。野外野炊場で道具の確認をする。

団体のみ：野外炊飯場の鍵（ログハウスゾーンは必要なし）をサービスセンター受付で受け取る。

予め、かまどの網を取り外しておくとパンを焼きやすい。

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。
 ビニール袋にホットケーキミックス、牛乳50mlを入れて手でビニール袋をもんで混ぜる。さらに、卵を入れて粉の部分が見えなくなるまでよく揉んで混ぜる。（計量カップで溶き卵にしてから入れるとよく混ざる）
 （写真①）（牛乳の目安：50ml）

①



0:10

生地は、耳たぶ程度の硬さになるようにする。
 棒を使って、生地を一方の角に寄せ集める。（後で絞り出し口にする）
 （写真②）

②



0:15

木の棒を4本よく洗い、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。

0:20

ビニール袋の生地を寄せ集めた角をハサミで切って、絞り出し口を作る。**切り口が1.5cm程度になるように小さめに切る。**

③



生地を絞り出す人と棒を回す人の2人1組になって、棒にぐるぐる巻きつける。

※生地と生地の間を親指1本分空ける。（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。

生焼けになるのを防ぐため、生地が厚くならないように注意する。

④



0:30

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。

⑤



0:45

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。

片付け 木の棒は、きれいに洗い返却する。

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、食品教材の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。

③応用

【時間】

※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。
 内容量：ホイップクリーム200ml、チョコペースト15g、
 フルーツ缶固形量100g
 (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、デコレーションのクリームを入れたり、フルーツでトッピングしたりする。(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



④後片付け

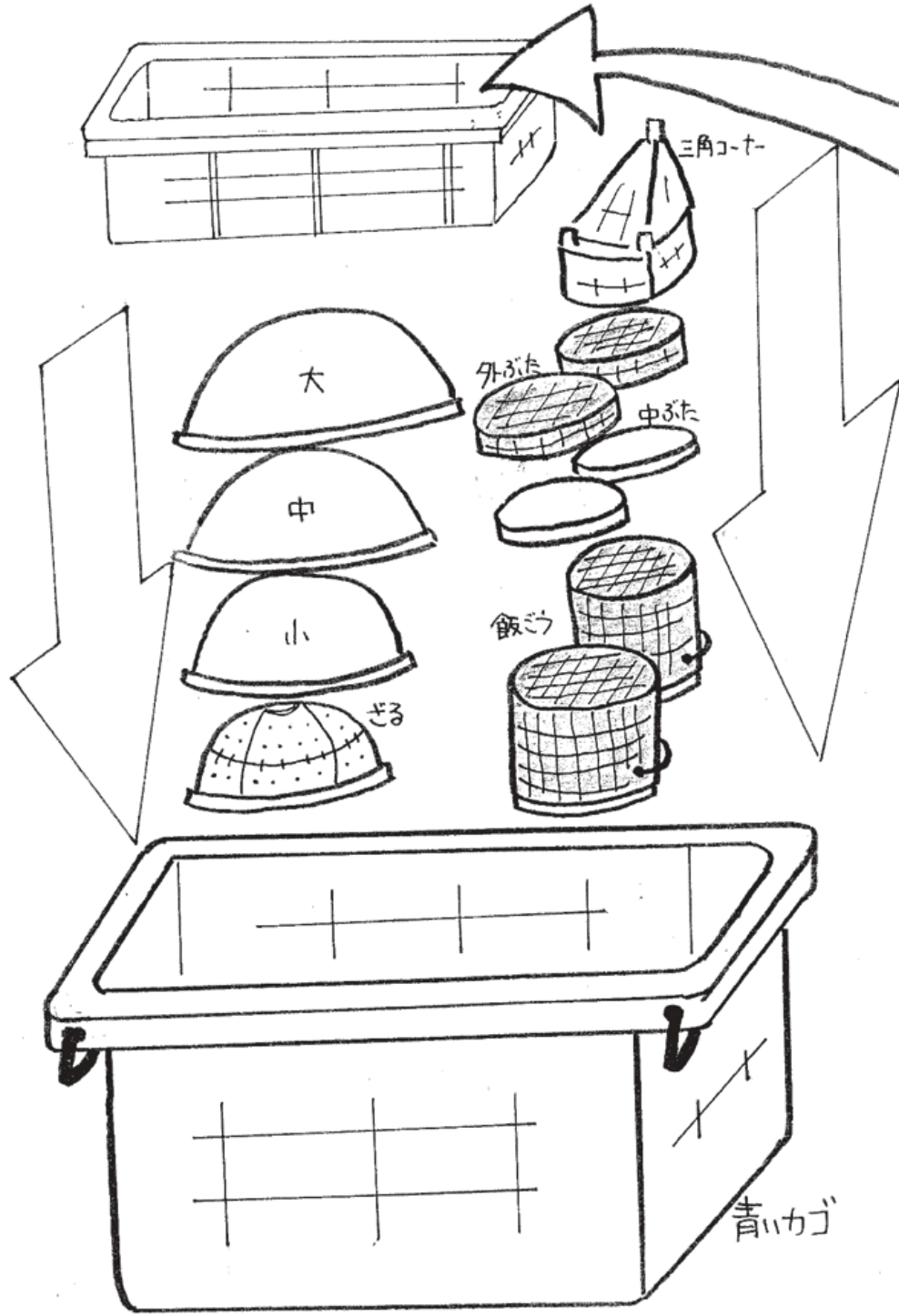
別紙「野外炊飯(準備・片付け)」を参照し、後片付けをする。

材料用のカゴをサービスセンターに返却する。

団体のみ：野外炊飯場の鍵(ログハウスゾーンの場合は必要なし)をサービスセンターに返却する。

★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。