学校・団体・家族

米粉で作るぐるぐる棒巻きパン

場所	野外炊飯場
時間	1 時間 30 分～2 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（卵 2 個、チョコペースト 4 個、牛乳 150ml、米粉 280ｇ、砂糖 40ｇ）、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）

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。米粉を使用することで、小麦アレルギーの方でも食べることができる。

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。

ボールに米粉280ｇ、砂糖40ｇ、卵2個を入れてよく混ぜる。
さらに、牛乳を少しずつ入れ、よく混ぜる。
（牛乳の目安：100ml程度～）

0：20　生地は、耳たぶ程度の硬さになるようにする（写真①）

0：25　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。
**　生焼けになるのを防ぐため、生地が厚くならないように注意する。**

注意

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

①

②

③

④

⑤

次ページ

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

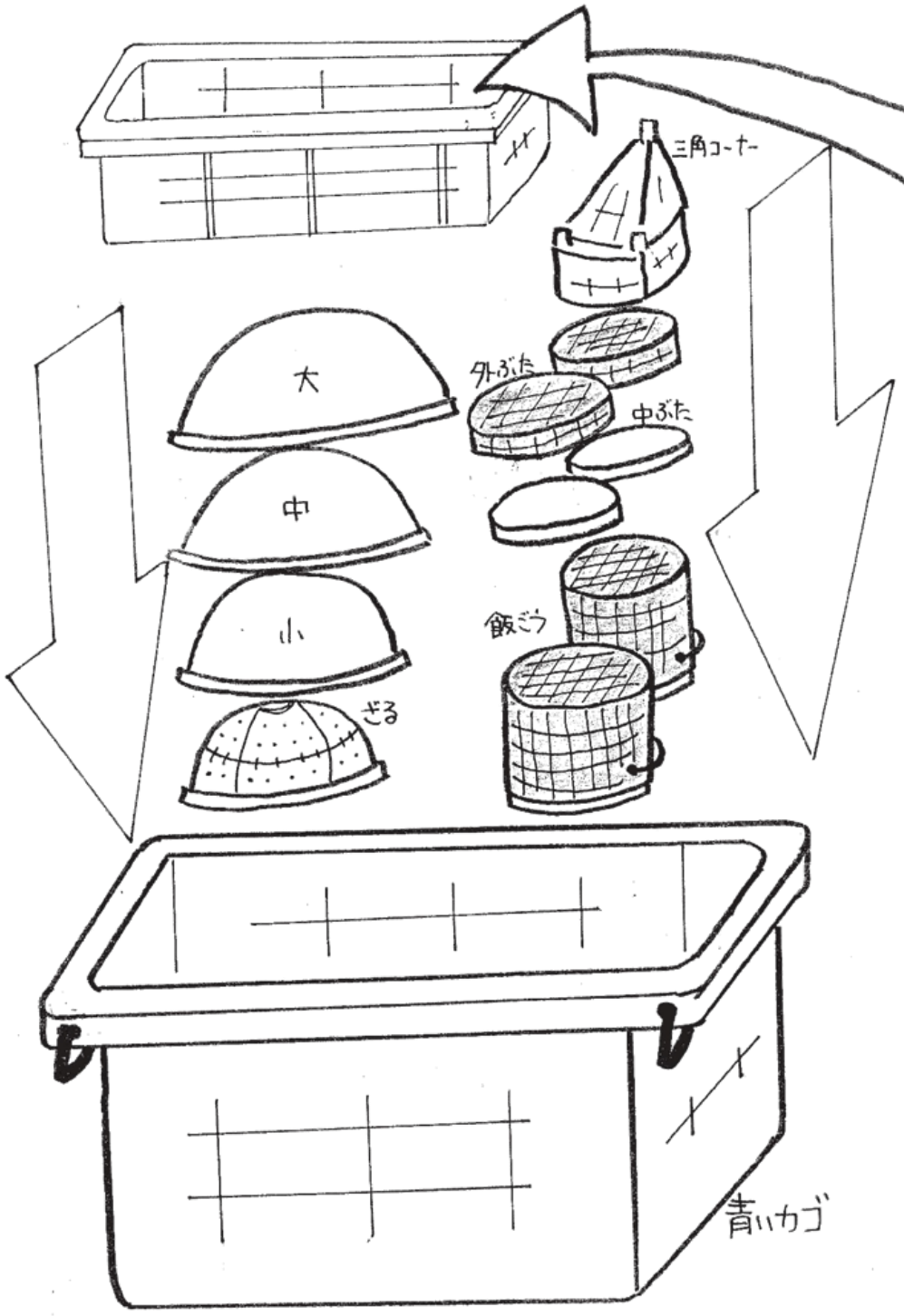
⑥

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。



千葉市少年自然の家　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

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。

2025/03/01 改訂