

オプションメニュー

コーンスープ



魚肉ソーセージ



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。
コーンスープのお湯は食堂の給湯器を利用できます。

特別メニュー①

カートンドッグ

難易度 ★★

◎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） ・野菜ジュース

作り方

- 牛乳パック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。



特別メニュー②

うどん打ち (天ざるうどん、または、肉うどん)

難易度 ★★★★★

うどんの種類 お選びください	天ざるうどん (つめたい) (かき揚げ付き) 	肉うどん (あたたかい) (具は、豚肉・ねぎ・厚揚げ・なると) 
材料 (1人分)	・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 ▲飲み物なし	
1つの班の人数	5～6人がちょうどよい。	
団体の人数	60人 10班程度	
かかる時間	約3時間 (調理・片付けも含めて)	
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん (班2枚)	
活動の流れ	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 	
「ねかせる」 について	・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。	
「ゆでる」 について	[厨房でゆでる場合] ・厨房職員にゆでる作業を依頼します。 ・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。	[班ごとにゆでる場合] ・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。
出前講座 うどん打ち	・事前に活動環境等を相談させていただきます。 ・自然の家が持参するもの・・・うどん打ちの道具 ・団体に準備するもの・・・どんぶり、はし、うどんをゆでる時に使う調理器具 (コンロ、大鍋、ざる、ボウル、さいばし)	

特別メニュー③

ドラム缶 ピザ作り



ピザについて	<ul style="list-style-type: none"> ・サイズ…直径約25cm ・1枚につき、缶ジュース1本付き (オレンジジュース) 	
材料 (1枚分)	<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 	
1つの班の人数	4～8人程度	
団体の人数	60人程度	
かかる時間	約3時間 (調理・片付けも含めて)	
団体の準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん (班2枚) ・新聞紙 ・軍手 	
活動の流れ	<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) ⑤トッピングする ⑥ピザを焼く 	
<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">重要</div> 「ピザ焼き」 について	<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。 ・ドラム缶ピザ窯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。 	

特別メニュー④

バウムクーヘン



材料 (6~8人分)	・ホットケーキミックス100g ・バター150g ・薄力粉250g ・砂糖200g ・卵10個 ▲飲み物なし
1つの班の人数	6~8人がちょうどよい。
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生地を竹につけて焼く。(外) ③焼き上がったら、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	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(班2枚)
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。



もちつき



材料	・もち米 ・肉もちの汁(豚肉、厚揚げ、長ねぎ、しょうゆ、だし) ・あんこ ・きなこ(きなこ、砂糖) ▲飲み物なし
1臼の目安人数	1つの臼で3.3kg(約25人分)が目安です。
団体の人数	50人ぐらいまでOK
かかる時間	約1時間半~2時間
活動の流れ	①ふかしたもち米をこねる・きねでつく ②ついたもちをちぎって分ける (食べる分と持ち帰る分に取り分ける) ③食べる分のもちをつゆに入れたり、あんこ・きなこにまぶしたりする。
団体の準備物	・バンダナか三角巾 ・エプロン ・ふきん(班2枚) ・持ち帰る場合タッパーや重箱、片栗粉(くっつかないようにするため)
その他	・つゆもち・あんこもち・きなこもちの3種類を厨房で提供できます。 ・家族利用等、少人数でのご利用も可能ですが、注文する場合は20人分(2升)以上の量を注文してください。(もちがつきにきいたため)



特別メニュー⑤

やきいも(秋季限定)



材 料	【個人または団体で準備してください】 ・サツマイモ（ジャガイモ） ・軍手 ※事前にイモをぬれた新聞紙とアルミで巻いて持参すると、時間短縮できます。
団体の人数	100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	・パイン広場の砂場 ※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。
自然の家が準備する物	・薪（堅薪） ・火ばさみ ・ゴミ袋 ・炊き付け用新聞紙 ・灰捨て缶
留意点	・一人につき50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。



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	・パイン広場の砂場 ・もみの木テントサイト ※雨天の場合は、パイン広場の砂場で活動します。
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 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 串に巻いてあったアルミをとってゴミ袋に入れ、串はひとまとめにします。（串は再利用しますので折ったり、燃やしたりしないでください） ⑥ 使用したたき火台は、水洗いをしてください。
自然の家が準備する物	・たき火台 ・串（アルミ巻き） ・薪 ・ゴミ袋 ・火ばさみ ・炊き付け用新聞紙 ・灰捨て缶
留意点	・一人につき30円の薪代がかかります。

特別メニュー⑥

ダッチオーブンローストチキン

難易度☆☆☆

材料	・チキン ・玉ねぎ ・じゃがいも ・にんにく ・塩こしょう ・油 ○食パン2枚、お茶缶付き
1つの班の人数	5～6人がちょうどよい。
団体の人数	50人 8班までOK
かかる時間	約3時間（調理・片付けも含めて）
活動の流れ	①食材下ごしらえ （じゃがいもは芽をとる。玉ねぎは皮をむいて頭とおしりを切る。にんにくは皮むき） ②ダッチオーブンの底にアルミホイルを敷き、半分に切ったじゃがいもを敷きつめる。（チキンを安定させるため） ③ダッチオーブンの真ん中にチキンを置き、その周りに玉ねぎ、じゃがいもをつめて置く。 ④油・こしょうで味つけ、 ⑤薪を燃やす。 ⑥ダッチオーブンの上下に薪を置き、加熱する。（30分） （適度にふたを開けて調節する）
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（班2枚） ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい。）
その他	<ダッチオーブンの使い方> ・ブロックを底面・側面に組み、鉄板をしき、上に網を置く。 ・火を起したら、安定感を確かめて網の上にダッチオーブンをのせる。 ・使い終わったら、きれいに洗い、内側にサビ止め用としてサラダ油をペーパーでぬってください。

ダッチオーブン南国ポークシチュー

難易度☆☆☆

材料	・豚肉 ・玉ねぎ ・にんじん ・じゃがいも ・にんにく・パイナップル ・調味料（塩、サラダ油、こしょう）少々 ○食パン2枚、お茶缶付き （スープ）・トマト水煮・ウスターソース・トマトケチャップ・コンソメ
1つの班の人数	8～10人（1鍋で作れる人数分）
団体の人数	80人 8班までOK
かかる時間	約3時間
活動の流れ	①豚肉を大きく切り分け、塩とこしょうをふる（火の準備も行う）。 ②にんじんとじゃがいもはよく洗った後、大きく切り分ける。（皮はむかない）玉ねぎは4等分、にんにくは薄く切る。 ③熱したダッチオーブンにサラダ油を入れ、にんにくを炒めてから、豚肉と玉ねぎを炒める。 ④豚肉と玉ねぎに焦げ目が付いたら、スープの材料とにんじんとじゃがいもを加えた後、ひたひた位まで水を入れふたをし、50分煮込む。時折あくを取りながら、焦げ付かないように混ぜる。 ⑤缶詰の中で四等分に切ったパイナップルと汁を加え、塩とこしょうで味付けして出来上がり！
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（班2枚） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい。）
その他	上記ダッチオーブンローストチキンと同じ

特別メニュー⑦

バーベキュー



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 ○緑茶缶
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)
活動の流れ	①食材を切る 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	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(班2枚) ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙(各班3～4枚あれば十分) ・軍手(いぼいぼがついてないものがよい。)
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。

いも煮



難易度☆☆☆

材料	・里芋 ・厚揚げ班ごと1枚 ・長ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・板こんにゃく ・みそ ・だし ▲飲み物なし
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 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"> ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(班2枚) ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙(各班3～4枚あれば十分) ・軍手(いぼいぼがついてないものがよい。)
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><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。



特別メニュー⑧

出前カツカレー

- ・調理なしで、すぐ食べられます。(皿・スプーン付き)
- ・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。(福神漬け・お茶付き)
- ・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。
- ・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なので、活動重視の日程におすすりめです。いかだ等の由良海活動、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)



アイスクリーム作り(積雪時のみ)

難易度☆☆☆

材料	・生クリーム ・牛乳 ・たまご ・砂糖 ・塩(材料を冷やし、固まりやすくするため) ・バニラエッセンス
1つの班の人数	6~7人がちょうどよい(料金は班単位です)
団体の人数	50人ぐらいまでOK
かかる時間	約1時間半(片付けも含めて)
活動の流れ	①アイスの材料を混ぜ合わせる。 ②外でコッヘル(円柱型なべ)をクルクル回転させる。 ③固まったら、スプーンで全体をかきまぜる。
団体の準備物	・バンダナか三角きん・エプロン・ふきん(班2枚)
その他	のみ物はつきません。



特別メニュー(館内:夕食)

ご飯の量は通常の2倍!

A定食



B定食



(ごはん、スープ、生姜焼き、フライ、サラダ、デザート)

(牛丼、豚汁、サラダ、デザート)