

## 野外活動

プログラム名（コース名）	ピザ作り							
概要	生地作りや火起こしなどをグループで協力してオリジナルピザを作る。							
ねらい	食に関する興味・関心を持ち、自分たちの手で作り上げる喜びを味わうことができる。 グループで協力することで、協調性を身につけることができる。							
条件	対象	全年齢	人数（指導者人数）	~80人（3人以上）				
	活動時間	120~180分 (食事時間を含む)	活動時期	通年				
	活動場所	食堂・出会いの広場	費用 ※サイズ等については 下記〈その他〉参照	Mサイズ 1,800円 Lサイズ 2,400円 デザートドリンクセット 200円				
	下見	不要	活動名簿提出	不要				
持ち物・準備	(個人)エプロン・バンダナ(必要に応じて)、マスク、軍手(ゴム製や滑り止め付でないもの) (団体)救急パック、ふきんとそうきん各5枚程度 (貸出)ボウル、計量カップ、ピザカッター、耐熱用手袋 ※材料は青年の家で用意							
安全上の留意点 (具体的な対策)	ピザカッターなどで手を切る、薪のとげが刺さるなどによるケガ(道具の取扱いに注意、軍手着用) ドラム缶オーブンの取扱い、アルミバットの取扱いによる火傷(耐熱用手袋着用、オーブンの取扱いは指導者が実施、研修生への注意喚起) 煙による体調不良(風向きに気を付ける)							
<b>活動内容（手順）</b>								
事 前①メニューの決定：ピザの種類(ミックス、カレー)、数量(Mサイズ、Lサイズ)、デザートドリンクセット 〈食事注文表〉の作成、提出 ②指導者配置：所定の〈活動プログラム時の団体指導者の役割分担〉を作成、提出 ③グループ編成：2人～6人のグループ(最大20グループ/火起こしは10グループまで) ④研修生への事前指導：「概要」「ねらい」「安全上の留意点」等を指導、服装や持ち物を確認								
活動前①打合せ：活動場所(食堂)で所員と担当指導者にて実施 実施判断：気象を基に、協議の上決定(ドラム缶オーブンの使用可否) 確認事項：種類、サイズ、数量の確認、デザートドリンクセットの有無、数量の確認								
活 動①指導：所員より ②活動開始：生地作り、発酵の合間に火起こし(または団体主導の活動)、トッピング、焼く ※流れについては〈★ピザ作りレシピ★〉参照 ③確認事項：人数、健康状態 ④振返り：活動の感想を発表 ⑤片付け：備品の返却と確認、活動場所の現状復帰 食堂内：洗いあがったボウルなどの拭き上げ、食堂内清掃(ごみはまとめて事務室へ) アルミバットの洗浄：使用したアルミバットを南テラス水道にて洗浄 ドラム缶オーブンの片付け：薪の片付け、出会いの広場の清掃 ⑥報告：所員へ終了、研修生の健康状態								

<その他>

- ・ピザの種類：ミックス（ピザソース、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、コーン、チーズ）  
カレー（カレーソース、コーン、ツナ、ワインナー、チーズ ※カレーソースの中にトマト・玉ねぎ）
  - ・サイズ（目安）：Mサイズ（約 29cm/2~3人） Lサイズ（約 35cm/3~4人）
  - ・デザート・ドリンクセット（内容はおまかせ：紙パックのジュース、プリンまたはゼリー）
- ※注文について：『食事注文表』にて 3週間前までに注文
- ※キャンセルについて：利用日 4日前 12:00まで対応、それ以降の変更・キャンセルは不可
- ・衛生上の観点より持帰りは不可
  - ・取り皿は、必要に応じて団体にて持参
  - ・ドラム缶オーブンは1台につき1回6枚焼ける。ドラム缶オーブンは全部で4台。焼き時間は気象状況などにより多少前後する

# ☆ピザ作りレシピ☆

材料 \*Mサイズ…1枚直径約29cm \*Lサイズ…1枚直径約35cm

	Mサイズ	Lサイズ
強力粉	250g	375g
ドライイースト	3g	5g
塩	2.5g	4g
砂糖	3g	5g
水(ぬるま湯)	150ml	230ml



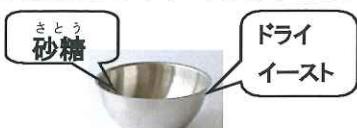
☆ミックスピザ

☆カレーピザ

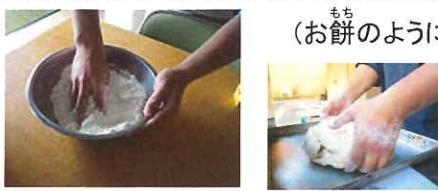
- ・トッピング(ミックス)…ピザソース、チーズ、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、コーン
- ・トッピング(カレー)…カレーソース(玉ねぎ・トマト)、チーズ、ウインナー、ツナ、コーン

## 作り方

1. 砂糖とドライイーストをボウルに入れて、3分の1くらいの水(ぬるま湯)で溶く。混ぜるときは手で！



2. 強力粉(全部)と塩を入れて、水(ぬるま湯)を少しずつ入れながら手で混ぜる。



(お餅のようにつるつるになるまでこねる。20分程度、頑張ってこねましょう！)

※水を入れすぎないように注意する。

4. しっかりこねたら、ボウルにラップをかぶせ、発酵させる。(約20分。生地が1.5から2倍に膨らむよ！)



※ラップに名前(目印)を書く。



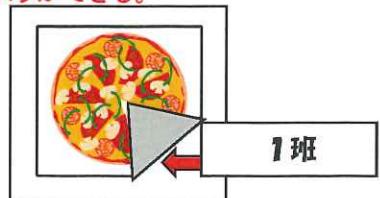
※オーブンの準備ができたら希望する団体は火おこしします。

5. クッキングシート敷いたトレイの上でできるだけ薄く伸ばす。



※耳たぶ程度の厚さまで均等に薄く伸ばす。

※厚みにムラがあったり、ミミを作ると焼きムラができる。



6. ピザソースをスプーンで塗り、トッピングをして仕上げのチーズをのせる。



※アルミホイルに名前を書いて、トレイと

クッキングシートの間に inserer。



※具材を乗せるときは平らにする。

※オーブンは火がついた後は  
とても熱いので近づかない。

7. 三ヶ日青年の家特製ドラム缶オーブンに入れて焼く。(1台で6枚焼ける)

8. 出来上がり！！

おぼんに焼きあがったピザを移し替えてもらいましょう。(やけどに注意)  
ピザカッターで切り分けましょう。(ピザカッターの刃の部分は触らない)



# ☆ピザ作りレシピ☆(指導者用)

材料 \*Mサイズ…1枚直径約29cm \*Lサイズ…1枚直径約35cm

	Mサイズ	Lサイズ
強力粉	250g	375g
ドライイースト	3g	5g
塩	2.5g	4g
砂糖	3g	5g
水(ぬるま湯)	150ml	230ml



☆ミックスピザ



☆カレーピザ

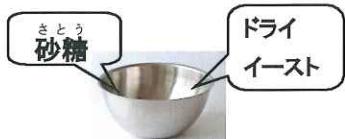
・トッピングミックス…ピザソース、チーズ、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、コーン

・トッピングカレー…カレーソース(玉ねぎ・トマト)、チーズ、ウインナー、ツナ、コーン

☆食材を食堂カウンターで受け取る☆ ※水は各グループ軽量カップで量り、プラスチックボトルに入れて運ぶ。

## 作り方

1. 砂糖とドライイーストをボウルに入れて、3分の1くらいの水(ぬるま湯)で溶く。混ぜるときは手で！



### POINT

砂糖と一緒にするとイーストが発酵しやすくなる。塩はイーストの発酵を妨げるのでも後で入れる。ぬるま湯は40℃～42℃がイーストが発酵しやすい温度。

2. 強力粉(全部)と塩を入れて、水(ぬるま湯)を少しずつ入れながら手で混ぜる。



(お餅のようにつるつるになるまでこねる。20分程度、頑張ってこねましょう！)

### POINT

最初はまとまりにくいが水が全体に行き渡るように、親指の付け根を使い「グッ、グッ」と力を入れてこねる。こね方が足りないと発酵しにくい。  
水を入れすぎないように注意する。



4. しっかりこねたら、ボウルにラップをかぶせ、温かい場所で発酵させる。(約20分。生地が1.5～2倍に膨らむよ！)



※生地を発酵している間にドラム缶オーブンの準備をします。

※ラップに名前(目印)を書く。



※オーブンの準備ができたら希望する団体は火おこし体験をします。



5. クッキングシートを敷いたトレイの上でできるだけ薄く伸ばす。



※耳たぶ程度の厚さまで均等に伸ばす。

※厚みにムラがあったりミミを作ると焼きムラができるやすい。



6. ピザソースをスプーンで塗り、トッピングをして仕上げのチーズをのせる。



### POINT

ソースを塗った後、少量のチーズを乗せてから、具材をトッピングする  
と食べる際に具材が滑り落ちにくく。

具材を乗せるときも厚みをそろえる。

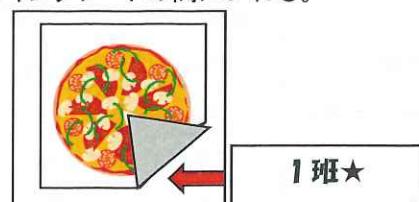
## 7. 特製ドラム缶オーブンに入れて焼く。(目安15分～20分)

※温度や生地の厚み、トッピングのやり方、気象状況によっては焼き時間が変わることがあります。

※1台で6枚焼けます。



※アルミホイルに名前を書いて、トレイとクッキングシートの間にいれる。



### ドラム缶オーブン等の取扱いについての注意

- ・風下に立たない
- ・火のついている薪は触らない
- ・必ず軍手をする
- ・点火後のドラム缶には触れない(耐熱手袋着用)

## 8. 出来上がり！！

おぼんに焼きあがったピザを移し替えましょう。(火傷に注意)

ピザカッターで切り分けましょう。(ピザカッターの刃の部分は触らない)

### 片付け ※グループを3つに分け、指導者・研修生が分担して行う。

#### グループ1

・ステンレスボウル・計量カップ・ピザカッターを食堂の食器返却口へ。食堂で洗浄してもらった後、ふきんで拭く。

※水滴が残っていないか、数が揃っているかを団体指導者は確認して BOX へしまう。

・食堂の掃除:使ったテーブルを水拭きし、周辺にごみが残っていないか確認する。床の掃き掃除、床が汚れた場合は床用の雑巾でふく。

水道の排水溝にたまつたごみを取り除き、活動で出たごみをひとつにまとめる。

※全ての片付けが終了したらごみをひとつにまとめて所員へ。

・火おこしの片付け:火おこしの道具を片付ける。もぐさなどのごみをほうきで掃く。(実施した団体)

#### グループ2

・アルミバットの洗浄:食堂南テラスの水道で洗浄をする。すすなどの汚れが落ちているか、水が完全に切れているかを団体指導者は確認して BOX へしまう。

※洗浄道具にも水滴が残っていないかを確認する。

・ごみの始末:水道の排水溝にたまつたごみを取り除き、活動で出たごみをひとつにまとめる。

※全ての片付けが終了したらごみをひとつにまとめて所員へ。

#### グループ3

・ドラム缶オーブンの清掃 ※団体指導者は所員と一緒にドラム缶オーブンを片付ける。薪は極力燃やしきる。金バケツに灰を入れる。少量の水をかけて消火する。ドラム缶オーブン周辺の清掃をする。

※ドラム缶オーブンの移動、灰の処理は所員が行う。

※マッチ、チャッカマンを所員へ返却する。