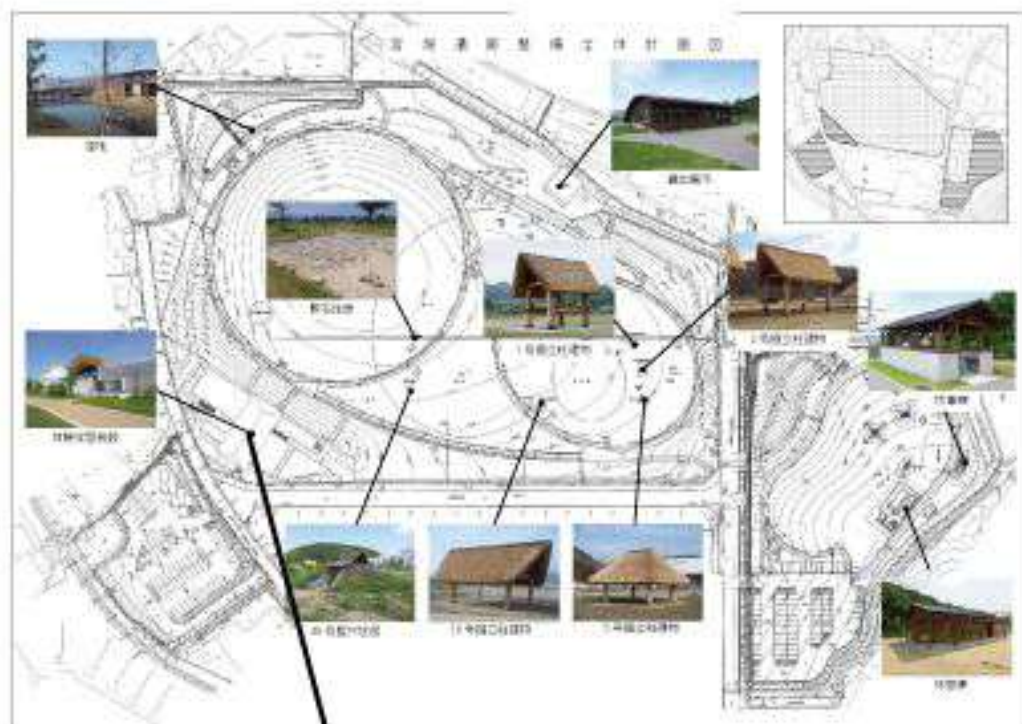
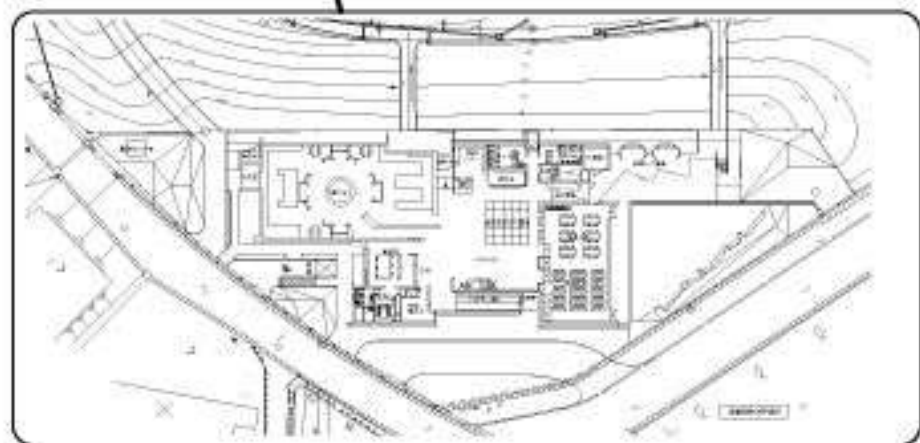


# マップ



体験学習施設



班

氏名

# 目次

- 1、目次
- 2、タイムスケジュール
- 3、注意事項
- 4、準備物
- 5、班のメンバー
- 6、縄文体験
- 7-8、縄文鍋の作り方
- 9-10、栗ご飯、ご飯、鶏サラダの作り方
- 11-12、カレーとカートンドックの作り方
- 13-14、夢を語る会
- 15-16、ロボットウィーゴ
- 17、マップ

# タイムスケジュール

## 【1日目】

- 9:30～ 受付
- 10:15～ 開会式
- 10:40～ テント設営
- 11:15～ 休憩
- 11:30～ 昼食（じょうもん鍋と栗ご飯）調理開始
- 12:30～ 昼食・後片付け・休けい
- 13:30～ 遺跡見学・歴史館見学
- 14:30～ 縄文体験
- 16:00～ 火起こし体験
- 17:00～ 夕食（カレー・ご飯・鶏サラダ）
- 18:30～ 夕食・後片付け・休けい キャンプファイヤー
- 19:30～ 夢を語る会
- 21:00～ 就寝準備～就寝

## 【2日目】

- 7:00～ 起床・ラジオ体操
- 7:30～ 朝食・朝食片付け
- 8:30～ テント片付け
- 10:00～ ロボットウィーゴ授業開始
- 12:00～ 昼食 御弁当
- 13:00～ 午後の授業開始
- 14:10～ 閉会式

# 注意事項 ちゅういじこう



# 準備物 じゅんびぶつ

○草木くさき はなや花をおらないでね

○芝生しばひを掘ったり、物ものを燃もやしたりしないでね

○空き缶あき かんやペットボトル、ゴミはきちんとゴミ箱ごみばこへ入れてね

○夜10時よる じになったら騒さわがないようにね

○火ひの取り扱いには十分に気きを付けてね

○建物たてものに入る前まえ、ご飯はんを食べる前まえには手てを消毒しょうどくしてね

○ご飯はんの時以外ときがいはマスクをしたままにしてね

○スタッフわたくしの人の言うこといは、よく聞きいてね

もちものリスト	チェック
よご つか ふくもつ くつ 汚れてもよい動きやすい服装と靴	
きかえ あまく あまがっぱなど 着替え 雨具 (レインコート、雨合羽等)	
ハンカチ または タオル・ティッシュ	
ひっきょうぐ 筆記用具	
マイコップ	
ねぶくろ または タオルケットなどの寝具 <small>しんぐ</small>	
よご いるい い ふくろ 汚れた衣類を入れるビニール袋など	
は せんめんようぐ 歯ブラシ 洗面用具	
くすり 薬	
むし 虫よけスプレー	
よび 予備のマスク	
す いりよう 好きなペットボトル飲料	
じょうもんたいけんきょうしつ じはんきよう こづか 縄文体験教室・自販機用のお小遣い	
ほけんしょう 保険証のコピー	
た かくじ ひつよう あも その他各自で必要と思われるもの	
びこう 【備考】	





# 縄文鍋

じょうもんなべ



## 【材料】 (約8人前)

鹿肉	00g
ごぼう	1本
大根	1本
しめじ	1/2パック
舞茸	1/2パック

## 【スープの材料】

かつおだし	1300cc
酒	300cc
しょうゆ	100cc
砂糖	大さじ3
みりん	200cc
味噌	120g (塩味で調整してください)
ごま油	適量

## 【作り方】





# 栗ご飯 くりごはん



【材料】 (約8人前)

米… 水…  
炊き込みご飯の素…  
栗の甘露煮…



## 【作り方】

1



飯盒の内側にアルミホイルを敷く。

2



中に米と水炊き込みご飯の素、栗を入れて30分馴染ませる。水は米の1.5倍の量を入れる。

3



火にかけます。中身が沸騰したら薪をならして火力を下げます。中身が沸騰しているかどうかは、蓋に棒を当ててプツツと手に振動が伝わっているかどうかで判断します。

4



沸騰の振動がなくなったら火から外して15分蒸らします。

# ご飯



【材料】 (約8人前)

米… 水…

## 【作り方】

1



飯盒の内側にアルミホイルを敷く。

2



中に米と水を入れて30分馴染ませる。水はカレーをかけて食べる分硬い方がいいので同量にする。

3



火にかけます。中身が沸騰したら薪をならして火力を下げます。中身が沸騰しているかどうかは、蓋に棒を当ててプツツと手に振動が伝わっているかどうかで判断します。

4



沸騰の振動がなくなったら火から外して15分蒸らします。

9

# 鳥ハムサラダ とりはむサラダ



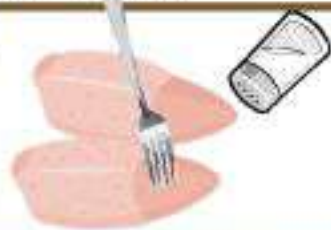
【材料】 (約8人前)

鶏むね肉… g 砂糖… g  
塩… g レタス… g  
きゅうり… g  
各種ドレッシング…適量



## 【作り方】

1



鶏むね肉を縦音開きにした後両面にフォークで穴を開け、砂糖、塩の順に全体にすり込みます。

2



ラップを敷いて、その上にむね肉を皮目が下になるように置き、くるくると巻いたらラップで空気が入らないようにしっかりと包みます。

3



両端をキャンディー状に片結びをして縛り、長ければさみで切ります。もう1枚ラップで同様に水が入らないようにしっかりと包み両端を切り、更にアルミホイルで軽く包みます。

4



沸騰した熱湯に入れ、再沸騰したら30分弱火で加熱し、蓋をして火を止めます。そのまま20分余熱で火を通します。これは焚火では調整が難しいので休憩棟のガスコンロで行います。

5



中まで火が通ったら取り出し、ラップに包んだまま冷蔵庫に入れ食べるときまで冷やします。

6



輪切りにして他の付け合わせの野菜と一緒に盛り付ければ完成。

10



# カレー



【材料】 (約8人前)

豚肉  
じゃがいも  
にんじん  
玉ねぎ  
カレーのルー  
水



## 【作り方】



じゃがいもは皮をおき縦に二等分したら横に四等分し、水に浸す



にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半分にし、ざく切りにする



火にかける前の鍋に油を入れ、豚肉を入れる



玉ねぎを入れて炒める



水、ニンジン、じゃがいもを加え沸騰するまで煮込む



煮汁を取り、刻んだカレールーを溶かして味付けする。

# カートンドッグ



【材料】 (約8人前)

ホットドッグ用パン  
キャベツ  
ソーセージ

カートンドッグとは、牛乳パックを燃料にして作るホットドッグ。薪やガス等は一切使わず、牛乳パックだけを燃料として燃やすアイデア料理です。



## 【作り方】



パンに好きな量の具材を挟む



アルミホイルを使って焦げ付き防止に2重にしてパンを包み牛乳パックに入れる



牛乳パックに着火する。



約5分5火から取り出せば完成

Lined writing area for page 13.



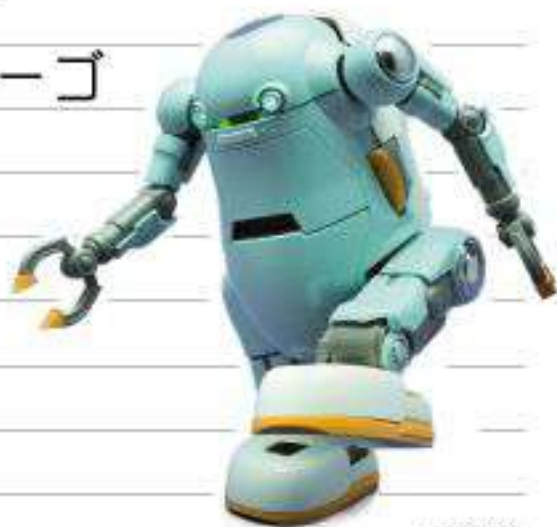
Large empty rectangular box for drawing or illustration on page 14.





# ロボット

メカトロウィーゴ



© 2007 Gainax



タイトル

目標

方法

