学校・団体・家族

ゆで卵・温泉卵

場所	野外炊飯場
時間	1時間 ※主食分の調理時間内でできます。
値段	料金表参照
季節	年間
人数	何人でも

プログラムの概要・ねらい

小学校の調理実習で必ず行う卵料理の定番のゆで卵。予習や復習として実施できる。薪で火を起こして作るゆで卵は一味違うかもしれません。

卵は調理方法の違いで、固ゆで卵、半熟卵、温泉卵と姿形を変えることができる。その不思議さを体感するのも面白い。

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、エッグカッター、薪、野外炊飯用具セット

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

温泉卵

【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。

グループの人員の希望を確認する。（固ゆで〇人、半熟〇人、温泉卵〇人）
かまどの火を起こす。（別紙「火付け」参照）
飯ごうの上のラインまで水を入れ、沸騰させる。

0:20　固ゆで、半熟用の卵を沸騰した湯に入れる。飯ごう1つに卵4～6個。
半熟は8分茹でたのち、お玉ですくい冷水に浸す。
固ゆでは12分茹でたのち、お玉ですくい冷水に浸す。

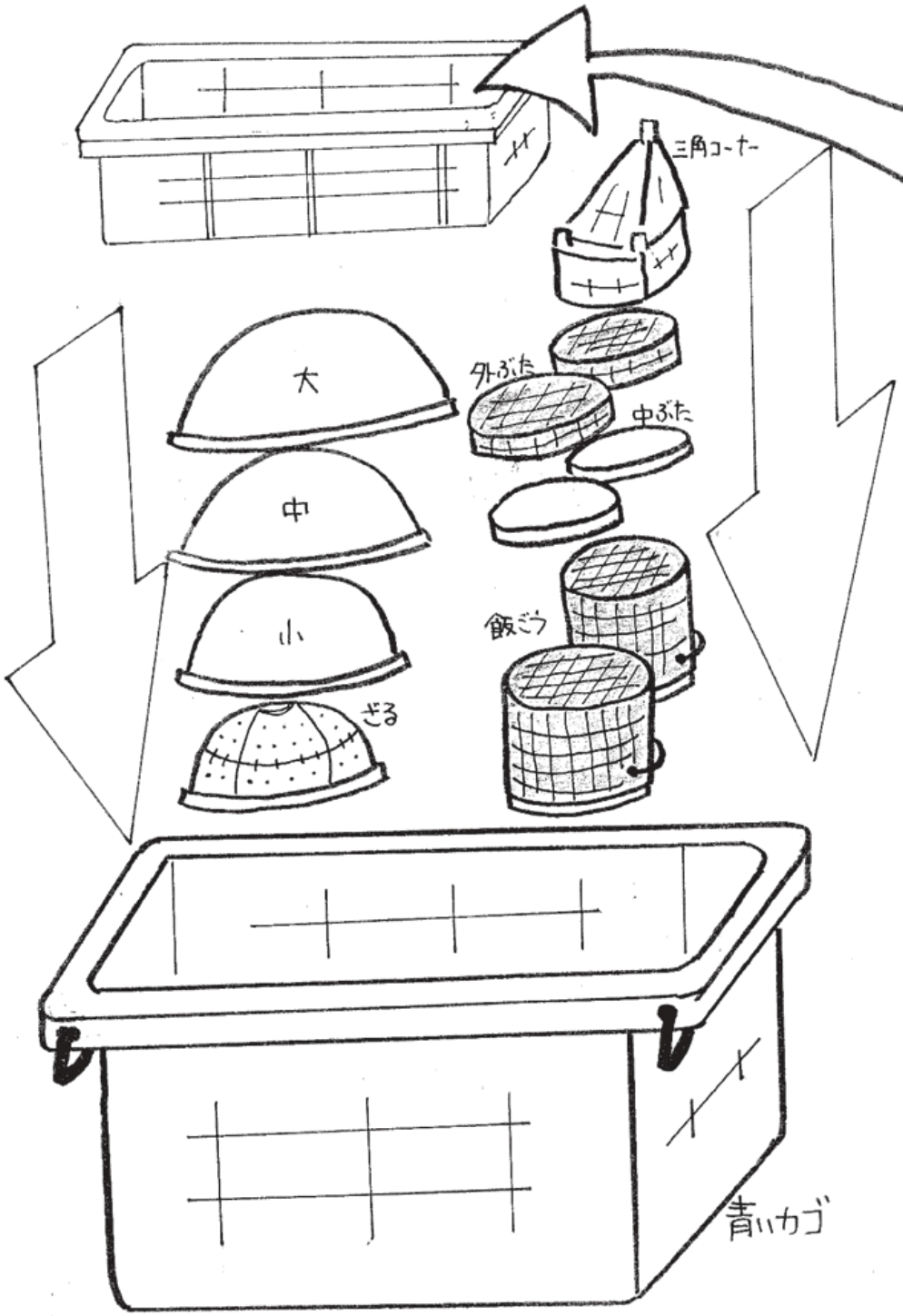
0:30　沸騰した湯の入った鍋を火からおろし、卵（温泉卵用）を入れて飯ごうにふたをする。
※温泉卵は決して火にかけない！！

0:45　温泉卵は12～14分放置後、お玉ですくい冷水に浸す。

【応用】野外炊飯のカレーなどのトッピングにできる。
・チキンカレーをエッグチキンカレーに！
・サラダセットを卵サラダに！！

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