



棒パン

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間と協力してパンの生地をこねたり、炭に火をおこしたりして、棒パンを作って食べます。

1 ねらい

棒パン作りを通して、野外調理の楽しさを感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 キャンプセンター及びかまど、第1営火場周辺 60人以内(1グループ8～10人)
- ② 期間 通年
- ③ 時間 2～3時間

3 職員の支援について

物品貸出し時に、やり方や片づけ、安全確保についての説明を行います。依頼があれば活動支援に入ることが出来ます。

4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	・パン生地の材料(4人分) (強力粉200g、ドライイースト4g、砂糖30g、卵L1個、塩3g、バター30g、水50ml) ・洗剤、洗い物用スポンジ、キッチンペーパー等	・人数分
個 人	・野外活動に適した服装(長袖、長ズボン) ・軍手(ゴムイボなど滑り止めがないもの) ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	・用具一式 (ドラム缶コンロ、下網、レンガ等) ・パン生地を巻きつける棒 (長さ90cmぐらい)	・6セット ・かまどを使用してもよい ・100本
斡旋可能	・燃料セット(炭3.75kg、束まき)	・1セット1200円

5 引率者の役割分担

係 名	役 割
代表責任者	・全体の総括、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

- ② 用具の準備と諸注意
- ② 作り方の説明
- ③ 生地作り・火おこし
- ④ パンを焼く・食べる
- ⑤ まとめ・片づけ

7 その他

・火を使う活動なので、やけど防止のため、長袖、長ズボン、軍手を着用してください。

《資料》棒パンの作り方

①パン生地を作る

- ・ 強力粉、ドライイースト、砂糖、卵、水をボールに入れてこねる。まとまってきたら打ちつけるようにする。(5分くらい)
- ・ 塩を加えてこねる。(5分くらい)
- ・ バターを入れてさらにこねる。(10分くらい)
- ・ こね終わったら表面がつるつとなるようにまとめてボールに入れ、ラップをして温かいところにおき、1時間以上発酵させる。2～3倍ぐらいにふくらむ。



②炭の準備をする

※せんべい焼きの炭火のおこし方参照

③棒にパン生地をまく

- ・ 発酵が終わったら、生地をガスを含めて人数分に分ける。
- ・ 細長くのばして、棒に巻きつける。



④焼く

- ・ 軍手をして棒を持ち、炭火であぶる。はじめは遠火で生地をふくらませる。(15分～20分)
- ・ 近づけすぎると表面だけ焦げて中が焼けない。焼色は最後につけるとよい。



⑤後片づけ

- ・ 屋外せんべい焼きを参照。