



## 23 フライパンピザ

青森県立種差少年自然の家

### ○活動の概要○

仲間と協力してピザ生地をつくり、火をおこしてフライパンで焼いて食べます。

#### 1 ねらい

食材の調理や火おこし等の体験を通して、協力しながら野外炊事活動をすること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** キャンプ場（調理場・かまど）60人以内（1グループ4～8人程度）  
小ホールは40人、プレーホールと大ホールは60人以内（水道設備なし）  
自然観察室（40人・水道設備あり）
- ② **期間** 通年（冬季は屋内）
- ③ **時間** 2時間程度

#### 3 職員の支援について

用具貸出し時と返却時に職員がつきます。依頼があれば職員が活動支援に入ることができます。

#### 4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	・食材（フライパンピザ専用粉、チーズ、ピザソース、ハム・トマト等のトッピング）、食用油、ふきん、洗剤、スポンジ、ビニールラップ	・事前打合せでおすすめの材料と分量を紹介します。 ・クッキングシートも推奨
個 人	・野外活動に適した服装（長袖、長ズボン） ・軍手、タオル	※必要に応じて雨具、虫除けスプレー
自然の家	・ボール、計量カップ、フライパン（直径26cm）、フライ返し、包丁、まな板、皿、お盆、フォーク、スプーン、革手袋、ピザカッター等	・持込み可
旋可能	・燃料セット（1コンロ フライパン1～4個分） ・粉（500g ピザ8枚分）と重曹入りの水（250ml） ・卓上カセットコンロボンベ（屋内活動時）	・1,200円 ・120円 ・使用料 30円

#### 5 引率者の役割分担

係 名	役 割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

#### 6 活動の流れ

- ① 用具の準備
- ② 活動説明（代表責任者又は職員）
- ③ ピザ生地作り、トッピング具材準備
- ④ かまどの火おこし
- ⑤ ピザを焼く・トッピング
- ⑥ 食べる
- ⑦ 片づけ（用具の洗浄・かまどの後始末など）・まとめ



#### 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。
- ・かまどを使って活動することもできます。(燃料セット 600 円)

## 《資料》

### ○斡旋教材の粉を使用したピザの作り方

※「フライパンピザ専用粉」を持参する場合は、その調理法に従って調理してください。

- ①ボールに生地(500g)、食用油(大さじ1 15ml)、水(250ml)を入れ、こねる。  
まとまったら、ラップをかけて乾燥を防ぎながら生地を10分以上ねかせる。(30分)
- ②ピザにトッピングする食材を準備します。 ※火が通りやすいように薄い方がよい。  
(①と同時進行)  
<例：1枚分(斡旋教材の粉の1/8)>とろけるミックスチーズ60g、タマネギ小1/4、ハム2枚、ウインナー1本、ミニトマト4個  
※トッピングの量が多すぎると難しい。
- ③ドラム缶コンロで炭に火をおこす。(①・②と同時進行可 30分)
- ④生地を8等分し、はじめの1枚目を伸ばしてフライパンに入れる。  
※生地は、破れないようにできるだけ薄く伸ばす。(ふちの方を特に薄く)  
※伸ばした生地にフォークで穴をあけておく。  
2枚目以降は油やクッキングシート等をひいたお盆(お皿)におく
- ⑤フライパンに食用油をひき、ふたをして焼く。  
※油をひかずにフライパンの大きさに切ったクッキングシートをひいたままでもできます。  
※中火で3～5分。火加減によるので、焼け具合に注意しながら。
- ⑥片面が焼けたら、火から外し、ひっくり返してピザソースをぬり、トッピングする。  
※安全確保のため皿等に移し替えてトッピングしてもよい。  
※トッピングに時間がかかるため、生地の片面焼きを続けたやったほうがよい。
- ⑦ふたをして焼く。  
※弱火で10～15分程度、チーズがとけるまで焼く。火加減によるので、焼け具合やにおい等に注意しながら。
- ⑧焼き上がったら切り分けて食べる。
- ⑨2回目以降は、フライパンが熱くなっているので注意を促す。  
火力をキープする(まきをくべる)ことも指示する。



<例>

片面を焼く。(生地は薄く)



上手に薄く伸ばすと、  
ぱりぱりピザになります！

裏返してトッピング。



具材が焼けたら完成。



試食する。



生地のふちの方も、で  
きるだけ薄くすると食  
感がいいです！

