



棒パン

○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。

(小学校 家庭科)

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

物品貸し出し時に、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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・人数分
個人	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・用具一式 (ドラム缶コンロ、下網、レンガ等) ・卓上カセットコンロ ・パン生地を巻きつける棒 (長さ90cmぐらい) 	<ul style="list-style-type: none"> ・6セット ・かまどを使用してもよい ・150本
斡旋可能	<ul style="list-style-type: none"> ・燃料セット(炭3.75kg、束まき) ・卓上カセットコンロボンベ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1セット1250円 ・コンロ1台分55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

- ① 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、生地をガスぬいて人数分に分ける。
- ・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。