



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楽しさを感じさせます。(小学校 生活/家庭 中学校 技術・家庭)

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	・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				
斡旋可能	・燃料セット（1コンロ フライパン1～4個分） ・卓上カセットコンロボンベ（屋内活動時） ・粉（250g ピザ4枚分）と重曹入りの水（125ml）	<table border="0"> <tr> <td>・1,450円</td> <td rowspan="3">} ※活動時間により値段が変動する場合もあり</td> </tr> <tr> <td>・35円</td> </tr> <tr> <td>・70円</td> </tr> </table>	・1,450円	} ※活動時間により値段が変動する場合もあり	・35円	・70円
・1,450円	} ※活動時間により値段が変動する場合もあり					
・35円						
・70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。(かまど燃料1セット 725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ボールに粉(250g)、食用油(大さじ1 15ml)、水(125ml)を入れ、こねる。
まとまったら、乾燥を防ぐためにラップをかけておく。(30分)
- ②ピザにトッピングする食材を準備する。 **※薄い方が、火が通りやすい。**
(①と同時進行)
<例: 1枚分(斡旋教材の粉の1/4)>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4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とよい。
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敷いたままでもできる。
※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てやったほうがよい。
- 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>



上手に薄く伸ばすと、
ぱりぱりピザになる!



生地のおちの方も、で
きるだけ薄くすると食
感がいい!