



## 参考プログラム 3

# 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。  
(小学校 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できます。

#### 4 準備物

区分	準備物	備考
団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・洗剤、洗い物用スポンジ、キッチンペーパー等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人数分</li> </ul>
個人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野外活動に適した服装(長袖、長ズボン)</li> <li>・軍手(ゴムイボなど滑り止めがないもの)</li> <li>※必要に応じて雨具、虫除けスプレー</li> </ul>	
自然の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具一式 (ボウル、計量カップ、ドラム缶コンロ、下網等)</li> <li>・卓上カセットコンロ</li> <li>・パン生地を巻きつける棒 (長さ90cmぐらい)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・12セット</li> <li>・かまどを使用してもよい</li> <li>・150本</li> </ul>
斡旋可能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドラム缶コンロ燃料セット(炭3.75kg、束まき) (かまど使用の場合は、1ヶ所725円)</li> <li>・卓上カセットコンロボンベ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1セット 1,450円</li> <li>・ボンベ使用料1台分 55円</li> </ul>

#### 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、塩、ぬるま湯をボウルに入れて混ぜる。全体が混ざったら、とき卵を入れこねる。まとまるまで10分～15分くらいこねる。
- ・バターを入れてさらにこねる。(10分くらい)  
(弾力が出て、薄くのばして膜が切れなくなればOK)
- ・こね終わったら、表面がつるつとなるようにまとめてボウルに入れ、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。  
※湯を張った大きめのボウルに浮かべたり、ビニール袋に入れて温めたりすることで、発酵時間を短縮することができる。



#### 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・食べる

- ・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)
- ・生地がふくらんだら、表面を焼く。(10分前後)  
※はじめから近づけすぎると表面だけ焦げて中が焼けない。焼き色は最後につけるとよい。



- ・全体に焼き色がついたら、できあがり。

#### ⑤コンロ、かまどの後片づけ

- ・屋外せんべい焼きを参照。