



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、棒パンを作り、食べてみます。

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"> ・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	<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) <p>※必要に応じて雨具、虫除けスプレー</p>	
自然の家	<ul style="list-style-type: none"> ・用具一式 (ボウル、計量カップ、ドラム缶コンロ、下網等) ・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"> ・12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"> ・ドラム缶コンロセット(炭3.75kg、束薪1、ドラム缶コンロ1) (かまど使用の場合は、1ヶ所730円) ・卓上カセットコンロボンベ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1セット 1,650円 ・ボンベ使用料1台分 65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分ぐらい)
(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、生地のガス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。