

# パン作り

野外で、原材料からパンを作る。手作りならではのパンの味わいと発酵の不思議を体験することができる。また、友達と協力して作り上げることの楽しさを味わうことができる。

場 所 各キャンプ場炊さん場

対 象 学 年 小学4年生以上

所 要 時 間 3時間～3時間30分

実施可能期間 5月～10月

料 金 食材費 1人490円  
炭 代 1U字溝1,690円(約12人分)



所で準備する物 炭、食材、青竹(串)、串立て、ボウル、バット、計量カップ、ラップ、ビニール袋(発酵用)、U字溝、ロストル、ガスボンベ、バーナー、うちわ、火ばさみ、洗剤セット、たわしセット、除菌セット、ゴミバケツ2、ゴミ袋2  
手洗い用洗剤

団 体 準 備 物 ふきん、軍手(綿100%イボ無し)

## 実 施 要 領

### 【作り方】

#### ①生地をつくる

- ・ボウルの中に、小麦粉、牛乳、イースト菌、バター、砂糖を加えてよくこねる。  
※牛乳300ccを計量カップできちんと計る。

- ・よく混ぜた後、食塩を加えてさらにこねる。(こねる時間は全体で20分程度)

#### ②生地を発酵させる(1次発酵) \*気温や温度により発酵に時間がかかる場合があります。

- ・耳たぶくらいの硬さにこねたものを発酵させる為に、ボウルにラップをかぶせ、ビニール袋(大)の中に入れ、気温30℃ぐらいで40分間ねかせる。(気温が低い時は、50分間ほど)

※生地を取り出して、指で軽く押す。押した後が残れば発酵完了。

- ・ガス抜きをすると同時に、チョコレートやココアパウダーを入れ軽くこねる。

#### ③生地を竹串にまきつける

- ・生地を等分に切り分け、竹串に巻きつける。

#### ④生地をさらに発酵させる(2次発酵)

- ・巻きつけたパンの生地をラップまたはビニール袋に入れ、30～40分間ねかせる。(気温が低い時は、40～50分間ほど)

#### ⑤生地を焼く

- ・炭火で20～30分ゆっくり焼く。

### 【後片付け】

- ①使った調理用具は、洗剤できれいに洗う。
- ②炭は、炊さん場横の灰捨て場に捨てる。
- ③U字溝やロストルを戻し、炊さん場の掃き掃除や用具の返却を行う。

### 【食材内容(6人用)】

小麦粉500g、牛乳300cc、バター50g、イースト菌大1、砂糖60g、食塩少々、チョコレート少々、ココアパウダー少々、ジャム&マーガリン6個、紙パック飲料6本(お茶またはジュース)



ダッチオーブンを使えば、花丸パンなどにすることもできます。くわしくはご相談ください。