

# 飯ごう蒸しケーキ

## プログラムの概要・ねらい

飯ごうといえば、野外炊飯でご飯を炊く道具というイメージだが、蒸し器としても使える。お湯をはり、蒸し器として使えば、ふっくらとおいしいケーキを作ることができる。また調理道具の使い方を工夫することで、創造性を育むことができる。

場所	野外炊飯場		
時間	1時間～1時間30分		
値段	料金表参照		
季節	年間	人数	何人でも
準備物	【利用者】別紙「野外炊飯準備・片付け」参照、 <b>クッキングシート、ハサミ</b> 【自然の家】材料8人分（ホットケーキミックス1袋、 卵2個、砂糖8袋、マーガリン40g）、飯 ごう2個、計量カップ、菜箸、泡立て器、 薪 ※オプションとしてデコレーションセット を付けることも可（料金表参照）		

## ①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、事前準備をする。  
 材料をサービスセンター受付で受け取る。※材料数、賞味期限を確認する。野外野炊場で道具の確認をする。  
**団体のみ**：野外炊飯場の鍵（ログハウスゾーンは必要なし）をサービスセンター受付で受け取る。

## ②実施の流れ

【時間】

- 0:00 プログラムシートで、作り方や留意事項の確認をする。
- 0:05 クッキングペーパーを飯ごうの中蓋と外蓋に合わせて敷く。(写真①)  
 蓋からはみ出たシートはハサミで切る。マーガリンを内蓋と外蓋の内側に塗るとよい。ボール(小)に以下の順に材料を入れて泡立て器で混ぜる。  
 (卵→砂糖→マーガリン→ホットケーキミックス→計量カップで**水50cc**を量り入れる)  
 混ぜ合わせた材料を飯ごうの内蓋に流し込む。(写真②)  
 平行して、薪で火を起こす準備をする。(別紙「火付け」参照)
- 0:15 かまどに火を起こす。(プログラムシート「火付け」参照)  
 飯ごうに水を1/3程度入れ、材料を入れた内蓋を入れ、外蓋をする。  
 ※外蓋は、しっかり閉めず、上からかぶせるように軽く蓋をする。
- 0:20 火が大きくなったら、かまどに飯ごうをかける。20～25分蒸す。  
 (20分程度蒸せばほとんどでき上がっているのので、一旦外蓋を開けて中を確認し、菜箸をさして生地が付かなければ完成) (写真③)
- 0:45 飯ごうを火から下ろし、でき上がった蒸しケーキを取り出す。
- 0:50 適当な大きさに切り分けてでき上がり。→食べる。  
 燃えている薪は食べている間に燃やし尽くすようにする。
- 1:00 片付け  
 別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、片付けをする。
- 1:30 終了

【応用】

※オプションとしてデコレーションセットを付けることができる。(写真④)  
 内容量：ホイップクリーム200ml、チョコペースト15g、フルーツ缶固形量100g（目安として飯ごう蒸しケーキ1セットにつき、デコレーション1セット）  
**※自然の家では、食品教材のアレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。**  
**※十分加熱してからお召し上がりください。**



## 飯ごう蒸しケーキ その2

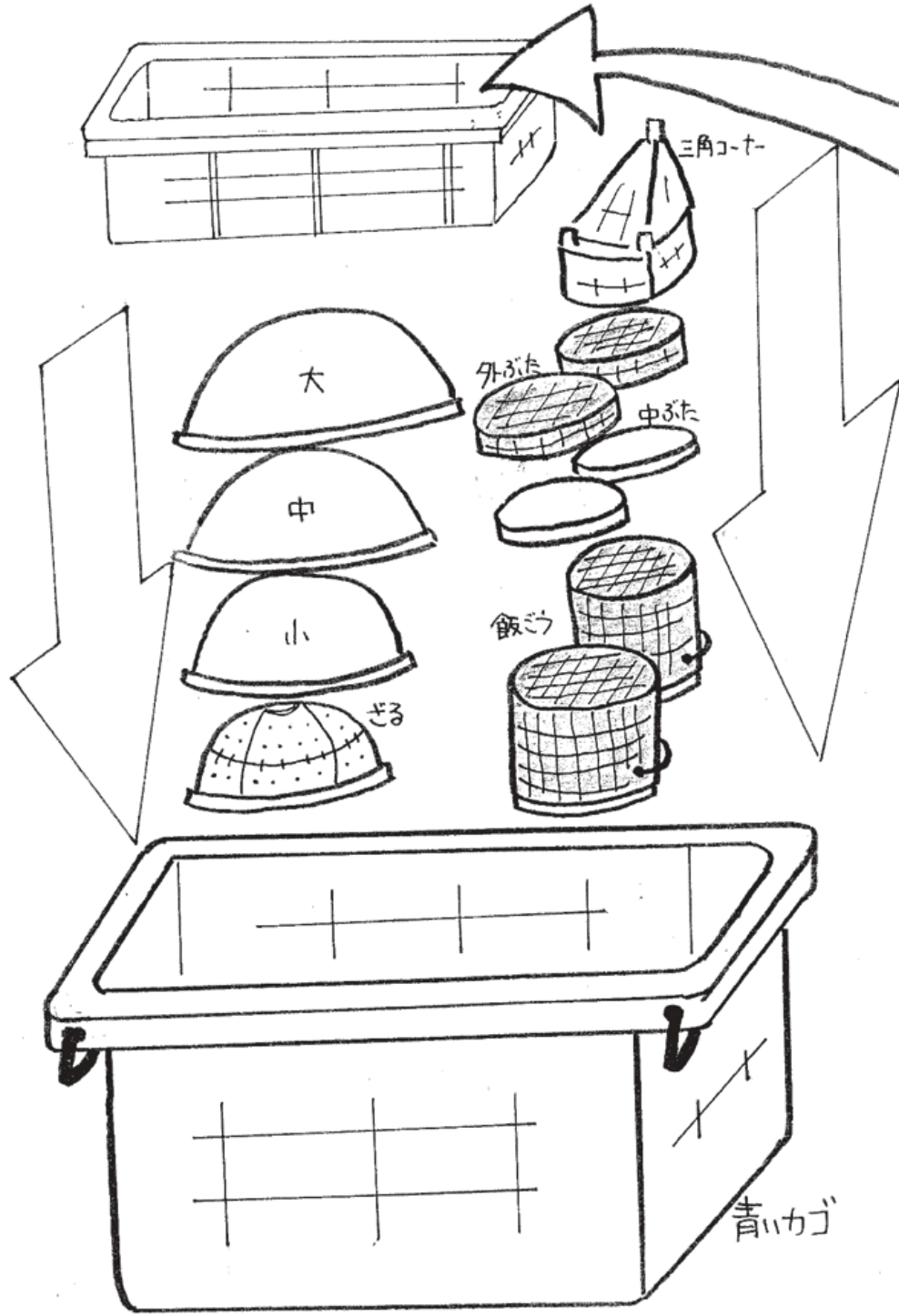
## ③後片付け







別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、後片付けをする。

材料用のカゴ、野外炊飯場の鍵（ログハウスゾーンの場合は必要なし）をサービスセンター受付に返却する。

**★かまどに水を掛けて掃除するとレンガが割れてしまうので、絶対に行わない。**

ちばししょうねんしぜん いえ やがいすいはんようぐ  
 千葉県少年自然の家 野外炊飯用具セット



おたま		2
さいばし		2
皮むき器		2
トング		2
フライ返し		2
しゃもじ		2

ちょうりきぐ  
調理器具はプラスチックのかごの中に入れてください。

ボール大	1	三角コーナー	1
ボール中	1		
ボール小	1	丸型4合飯ごう	2
ざる小	1		

ボールは水が切れるように下向きに入れてください。

飯ごうはふたは外して、水が切れるように下向きに入れてください。

次の人が気持ちよく使えるように、きれいに洗ってください。