学校・団体・家族

飯ごう蒸しケーキ

場所	野外炊飯場
時間	2 時間～ 2 時間 30 分
値段	料金表参照
季節	年間
人数	何人でも

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。

準備物

【利 用 者】別紙「野外炊飯準備・片付け」」参照、救急用品、クッキングシート、ハサミ

【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、泡立て器、包丁、薪、野外炊飯用具セット

※オプションとして洋風や和風の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。
野外炊飯場で道具を確認する。薪※を受け取る。　※実施途中で薪が足りなくなる場合は、スタッフへ連絡する。

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。

0:15　クッキングペーパーを飯ごうの内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）

0:30　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。

0:45　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）

1:15　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。

1:20　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。

1:45　片付け
別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、片付けをする。

2:00　終了

①

②

③

④

【応用】※オプションとして洋風デコレーションセット（写真④）や和風デコレーションセットを付けることができる。量の目安は、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
■洋風デコレーション内容：ホイップクリーム、チョコペースト、フルーツ缶
■和風デコレーション内容：黒蜜、きなこ

※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。

次ページ

飯ごう蒸しケーキ その２

②実施の流れ

【応用】 空き缶パンケーキ（空き缶で蒸しパン作り）

空き缶と簡単な作業で作れる蒸しパン作りを通して、身近なものを創意工夫したおやつ作りを体験する。

■追加の利用者持ち物

空き缶4個適量/1セット（加工にはアルミ缶が適当）、食品ラップ、輪ゴム、爪楊枝

①

0:00 作り方の説明、調理器材（空き缶含）を洗う。

※空き缶で指を切らないように注意する。

0:05 ①：ボールにホットケーキミックス、卵を入れる。
水を少しずつ入れ、よく混ぜる。

（水の目安：**75ml程度**）

空き缶の内側にマーガリンをスプーン等で軽く塗っておく。

②

0:20 ②：空き缶に等分に分け入れ、ラップをして口を輪ゴムで止める。
空気抜きの穴を1か所爪楊枝で開けておく。（写真①）

③

0:25 ③：鍋に湯を沸かし、②を入れる。（写真②）
湯量は2cm程度で、缶が浮いたりしないよう調整する。

大体30分程度湯煎する。
輪ゴムで止めたラップを一旦開けて中を確認し、菜箸をさして生地が付かなければ完成（写真③）

④

0:50 ④：生地の周りにさいばしを入れて缶から取り出し、出来上がり。
（写真④）

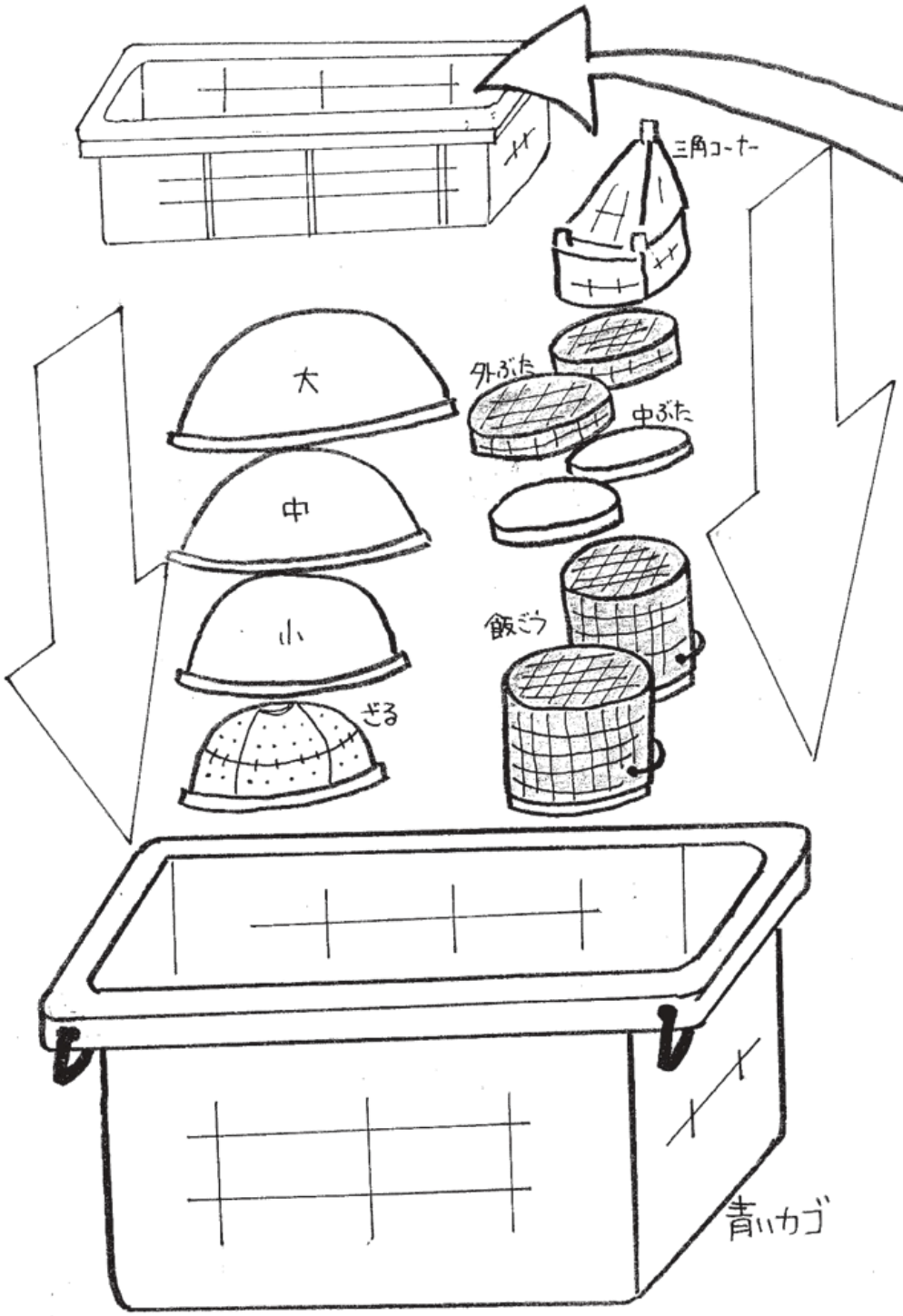
1:10 片付け

1:30 終了

③後片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、後片付けをしてスタッフの確認を受ける。薪の束数を申告する。
材料用のかごをサービスセンター受付へ返却する。

★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。



千葉市少年自然の家　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

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。

2025/03/01 改訂