

飯ごうカスタードプリン

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、中蓋に、混ぜた材料を流してプリンを作ることができる。火加減によって、プリンの硬さに違いがあることに気づく。また、デコレーションを工夫することで、創造性を育むことができる。

場所	野外炊飯場	2 飯を ぜはに	4 質の高い教育を みんなに
時間	2 時間～ 2 時間 30 分	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に 具体的な対策を
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 【自然の家】 材料 4 人分※飯ごう 2 個分（牛乳 2 本・ 卵 2 個・砂糖 6 本・バニラエッセンス 1 本・ホイップ 1 本・フルーツ缶 1 缶）、 泡立て器、薪、野外炊飯用具セット			

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 作り方の説明、調理器具を準備して洗う。

0:10 かまどに火を起こす。（プログラムシート「火付け」参照）

※網は、下から二段目に設置する。

飯ごう2個にそれぞれ水を1/3程度入れ、外蓋をして網に置く。

※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。

※中蓋はしない。

0:25 プリンの生地を作る。

ボウルに卵を割り、泡立て器でほぐしたら、砂糖→牛乳の順番で
加えてその都度泡立て器で混ぜる。最後にバニラエッセンスを10滴
程入れ、混ぜ合わせる。（写真①）

作ったプリン液を飯ごうの中蓋2個に均等に流し入れる。（写真②）

0:40 飯ごうに入れた水が沸騰したら、外蓋を開けて、プリン液が入った

中蓋を設置し、外蓋を軽くして、かまどに再度かけ約15分蒸す。

（写真③④）

※火加減により蒸し時間は前後する。

※飯ごうを触るとき時は、ヤケドに気をつける。

※熱くなっている飯ごうを直接木のテーブルに置かないようにする。

1:10 蓋を開けて、菜箸でさして生地が付かなければ完成。デコレーション

して出来上がり。食べる。（写真⑤）

※自然の家では、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。

2:00 片付け

2:30 終了



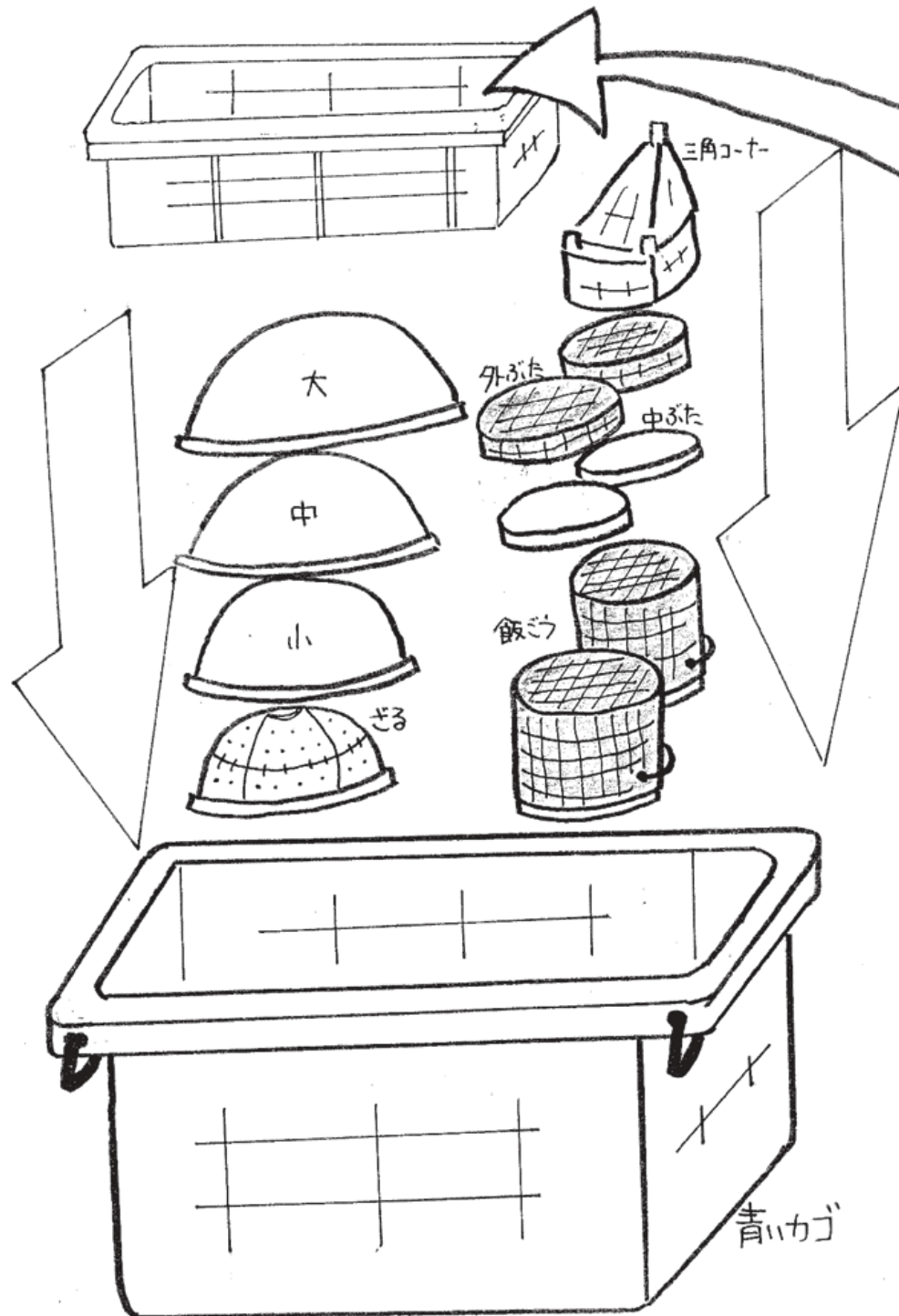
③後片付け

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。

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。