フルーツ白玉

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
救急用品

【自然の家】材料（白玉粉・フルーツ缶 2 個）薪、計量カップ、鍋、野外炊飯用具セット

プログラムの概要・ねらい

薪を使って火を起こし、とても簡単なおやつを作ってみよう。フルーツ白玉は、お湯を沸かして白玉団子を作りフルーツと一緒に盛り付けてできあがり。工程も少なく、初めての野外調理に最適なプログラムです。

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　作り方の説明や留意事項の確認をする。調理器具を洗う。

0：10　かまどに火を起こし（別紙「火付け」参照）、
白玉を茹でるためのお湯を沸かす。

0：20　白玉粉200g（1袋）に水約190ml（カップ1杯弱）を入れる。（写真①）
白玉は耳たぶ位のやわらかさになるよう水を調節する。
詳細は、包装袋を参照

①

0：25　白玉を一口大にまとめる。（中央にくぼみをつけると、むらなく茹であがる。）※大きくなりすぎないよう、食べやすい大きさにする。

沸騰したお湯の中に入れて煮る。（写真②）
浮き上がって1～2分経ったものから順に掬い上げて、流水で冷やす。
※流水にしないと水がドロドロになってしまうので注意
水気を切ったら白玉の出来上がり。

注意

②

③

0：40　フルーツ缶をボールに空け、シロップ（汁）を好みの甘さに
調節するため水を加える。
器に白玉とフルーツを盛り付け、シロップをかけて出来上がり。
（写真③）※よく噛んで食べるようにする。

注意

0：50　片付け

1：00　終了

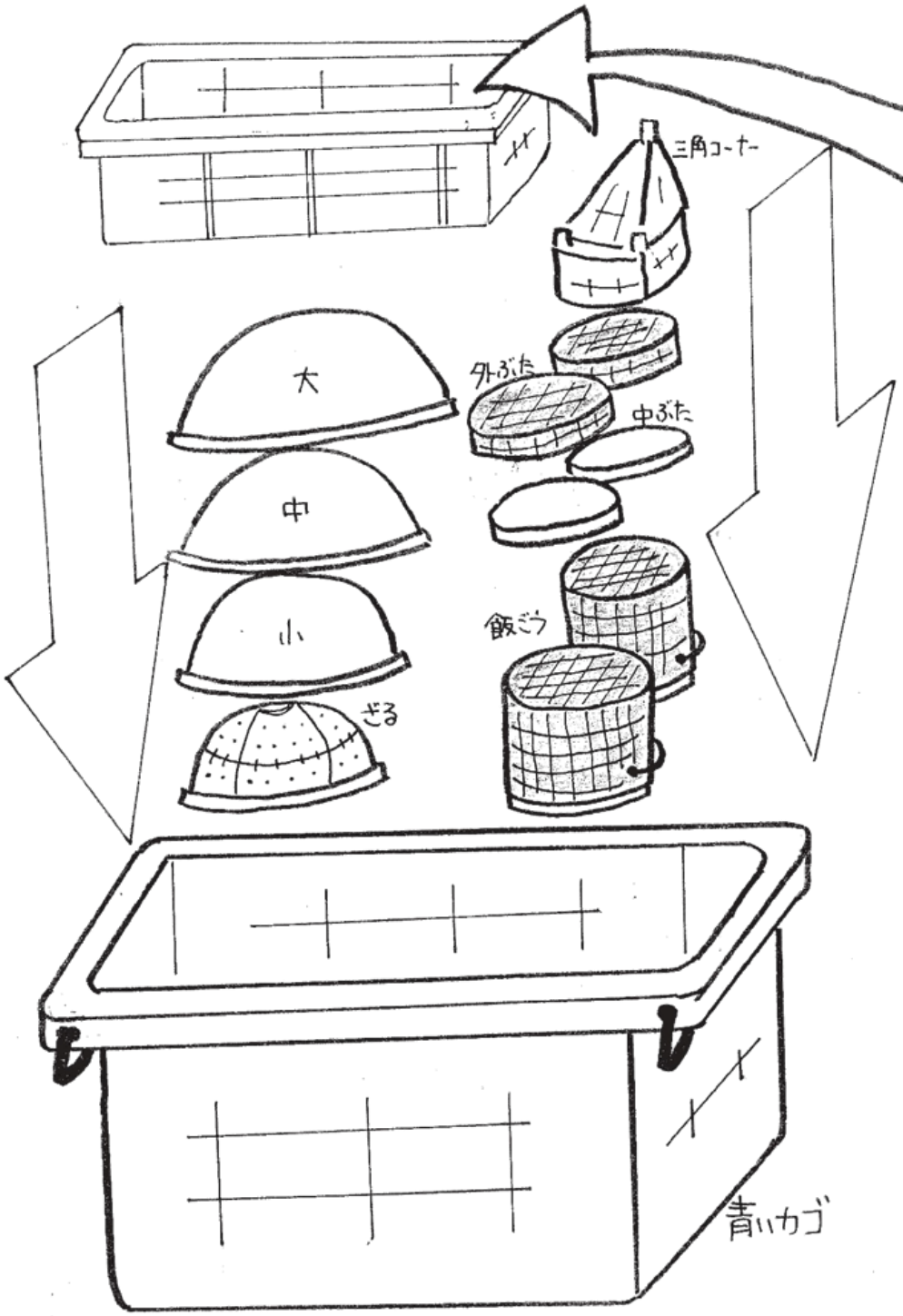
※当自然の家では、アレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。
※十分加熱してからお召し上がりください。
※喉につまらせることがないように、食べる際はよく噛むよう指導してください。

注意

備考　野外炊飯の導入や火起こし体験と併せて行うことも可能である。

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