

フルーツ白玉

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。

場所	野外炊飯場	2 薪を ゼロに	4 質の高い教育を みんなに
時間	1時間～ 1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 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		

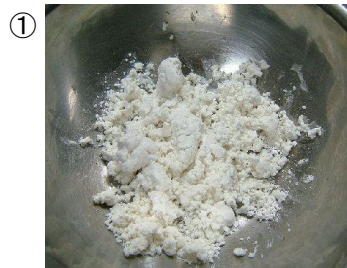
①準備

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
- 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に、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。
- 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。
- 0:50 片付け
- 1:00 終了



注意

注意

注意

備考

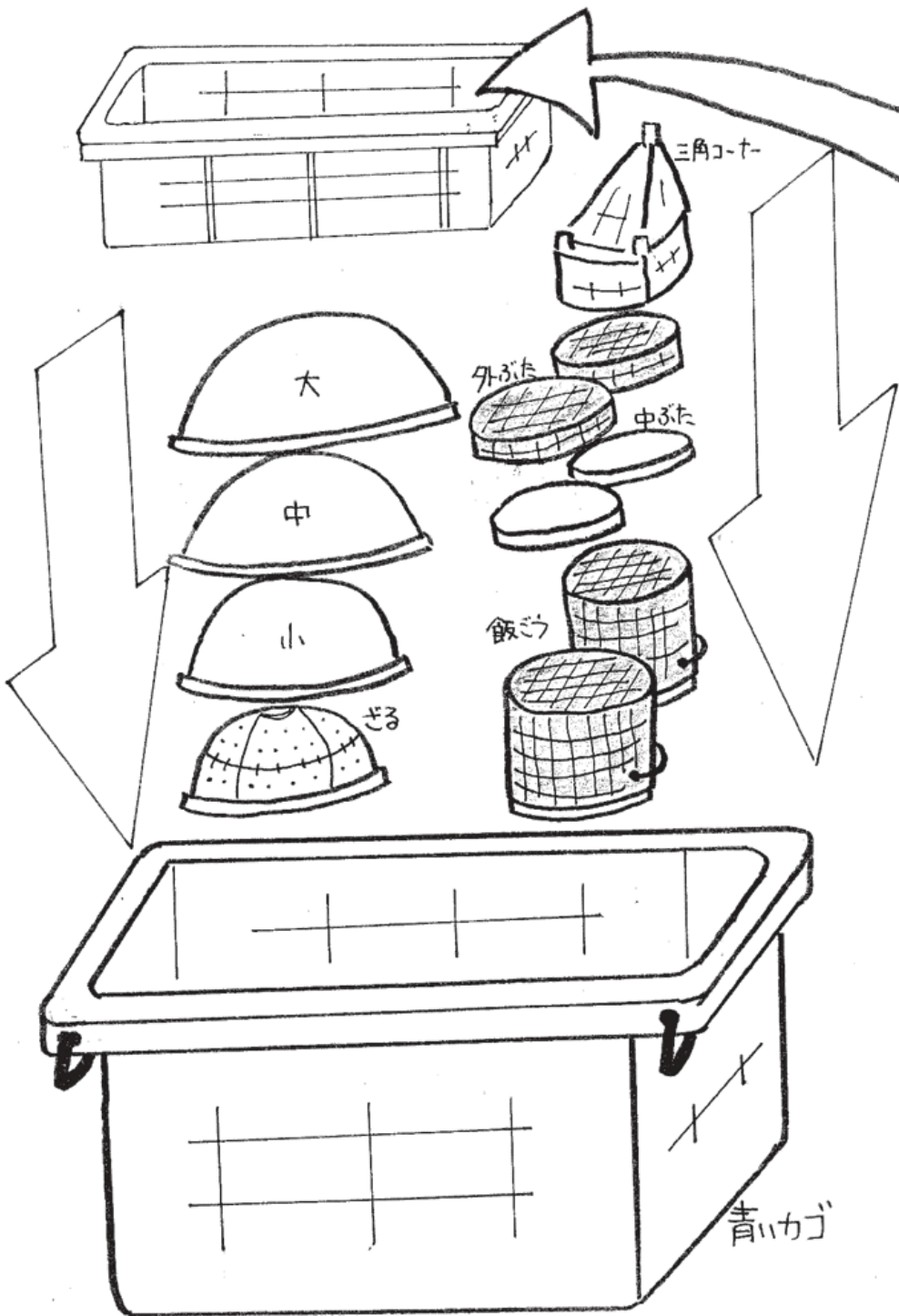
※当自然の家では、アレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。
 ※十分加熱してからお召し上がりください。
 ※喉につまらせることがないように、食べる際はよく噛むよう指導してください。







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

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-	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。