

お米でおやつを

場所	野外炊飯場		
時間	1時間30分～2時間		
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 炊飯のできる服装、クッキングシート、 救急用品 【自然の家】材料(生米2合、黒砂糖180g(大さじ12))、 フライパン、ボール、皿		

プログラムの概要・ねらい

日ごろ食べているお米から、おいしいおやつ作りにチャレンジする。

地方の郷土料理という食文化に触れて、先人の食に対する工夫について、体験を通して学ぶことができる。また、協力してかまどで火を起こす体験をする。

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 作り方と火の起こし方の説明をする。
薪割りについても補足する。
- 0:20 調理用具の準備をする。
使用する容器を洗う。(フライパン・ボール・皿)
かまどの準備やお米の準備をする。
お米を人数分に分ける。(一人当たり0.25合を分ける)
お米を水に浸す→30分間
浸した米をざるで水切りをする。
- 1:05 お米をフライパンで強火で炒める(お米2人分ずつ炒める)(写真①)
全体がきれいな茶色になったら一旦ボールへ取り出す。(写真②③)
- 1:20 フライパンに定量の黒砂糖と水を入れて煮絡める。
泡がたくさんぶくぶくと出たら炒めたお米を加える。(写真④)
全体がねっとりとしてくるまで煮絡める。
- 1:25 クッキングシートに薄く広げて冷ます。(写真⑤)
クッキングシートの上で押し固める。
- 1:30 固まったら食べやすい大きさに割り、食べる。
※焼き立ての時には熱いのでやけどしないようにする。
- 1:45 片付け
- 2:00 終了

①



②



③



④



⑤



※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。

③後片付け

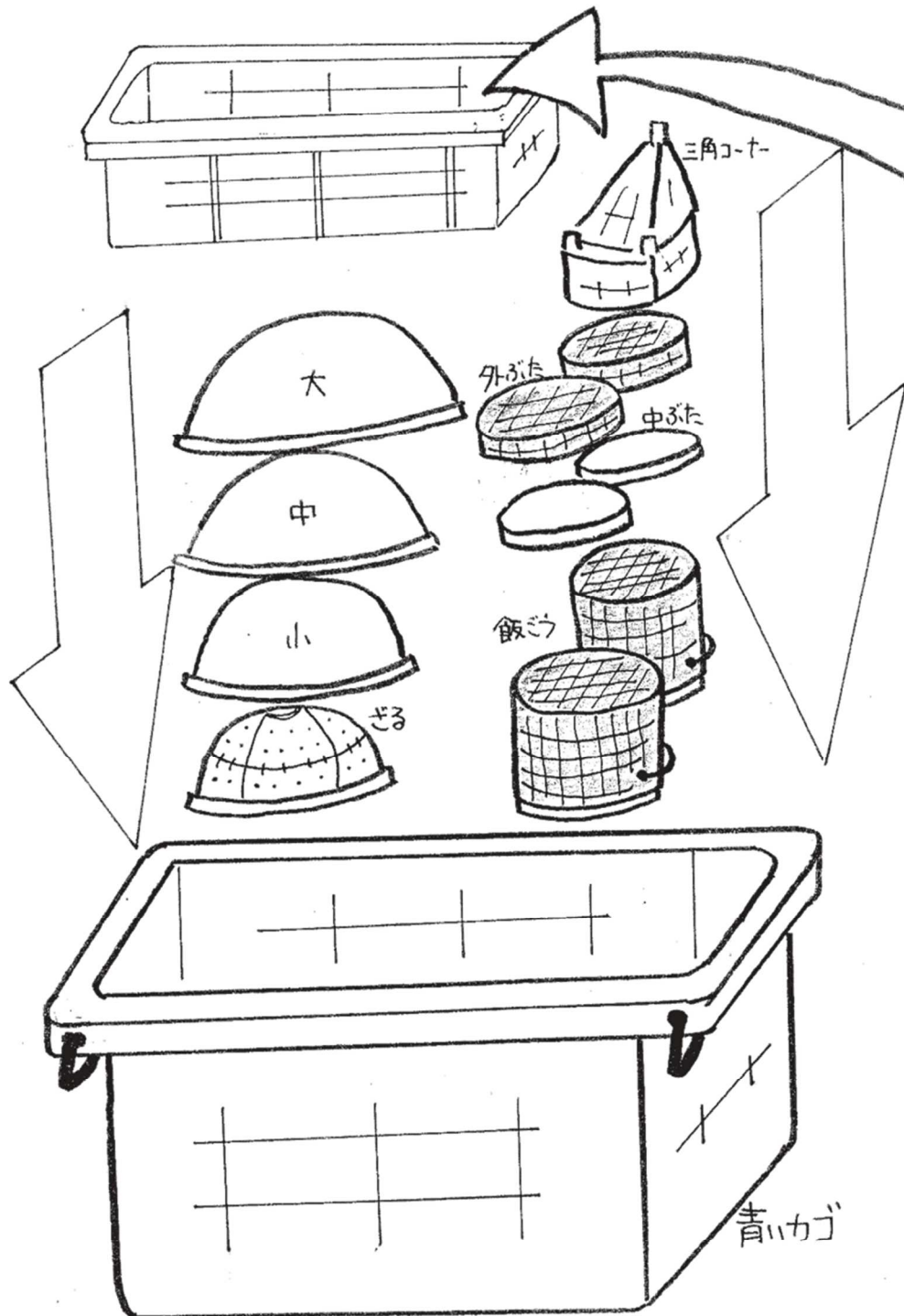
別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、後片付けをする。







材料用のカゴをサービスセンターに返却する。

団体のみ：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	三角コーナー	1
ボール中	1		
ボール小	1	丸型5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。