スキレットでホットケーキ

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

プログラムの概要・ねらい

厚手の鉄製フライパン「スキレット」を使って、ホットケーキを焼く。かまどの火で熱したスキレット使って焼くので、外はカリッと中はふわふわなホットケーキになる。スキレットの使い方を知り体験することが出来る。

難易度：★★★（高）

準備物

【利　用　者】別紙「野外炊飯準備・片付け」」参照、
革手袋、キッチンペーパー、新聞紙

【自然の家】材料 4 人分（ホットケーキミックス 1 袋、卵 1 個、牛乳 150ml、砂糖 8 本、マーガリン 2 袋）、スキレット、シーズニング用オリーブオイル、計量カップ、泡立て器、薪
※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。
スキレットの準備をする。

0:05　かまどの網を下から2段目に設置し、薪で火を起こす準備をする。
（別紙「火付け」参照）
スキレットを水洗いし（特に内側）、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
薪に火が付いたら、かまどの網にスキレットを置き温める。
平行して、ボール(小)にマーガリン以外の材料を全て入れて泡立て器で混ぜる。(写真①)

①

0:20　スキレットに手をかざして温かくなったことが確認できたら、軍手と革手袋をして、机の上の分厚く重ねた新聞紙の上へ置く。
※スキレットの取っ手も非常に熱くなっているので素手ではぜったいに持たない。やけどに注意。
※机の上にスキレットを直接置くと、机が焦げる。

②

0:25　マーガリン1/2袋をスキレットに入れ、溶かしたら、ホットケーキの生地をオタマで流し込む。軍手と革手袋をして、再度スキレットを網に置き、ホットケーキを焼き上げる。
※火加減は、弱火がよい。
生地がプツプツと小さな泡が出てきたら（写真②）、軍手と革手袋をして、机の上の分厚く重ねた新聞紙の上へ置いてスキレットを置く。
菜箸で生地の端を1周させてスキレットから生地を取りやすくする。
フライ返しでひっくり返す。または、もう1個スキレットを蓋のようにあわせひっくり返す。
※かまどの網の上で生地をひっくり返すと、火が近いので、やけどをする原因になる。
菜箸をさして、生地がついてこなければ出来上がり。(写真③)
この工程でホットケーキ4枚を焼き上げる。

③

次ページ

スキレットでホットケーキ　その２

②実施の流れ（つづき）

【時間】

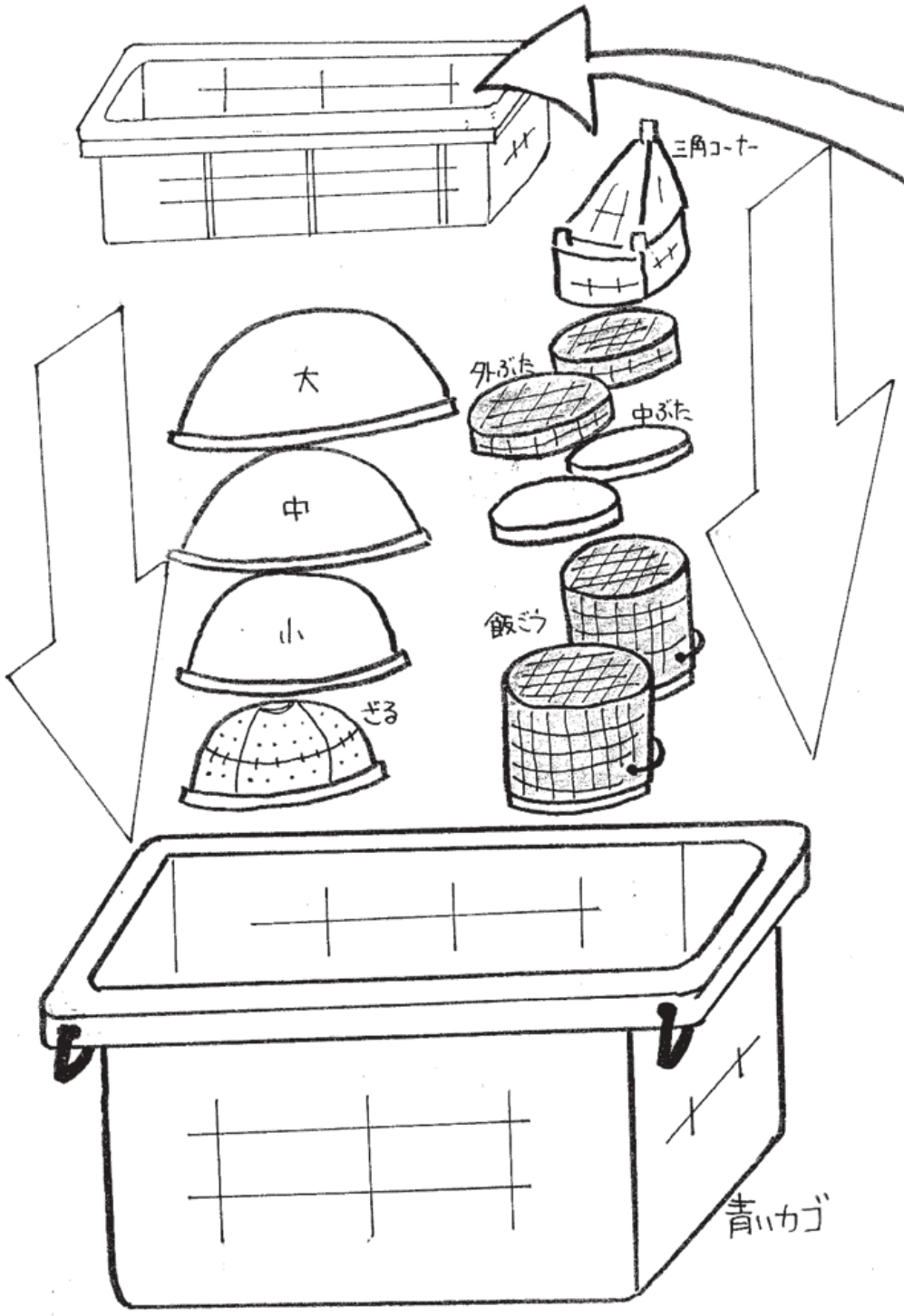
1:00 【スキレットの片付け方】
スキレットの内側をキッチンペーパーで拭き取り、食べている間に、スキレットを冷ます。
スキレットが冷めたら、水洗いしキッチンペーパーで水気を拭き取り、オリーブオイルを内側に塗る。
※スキレットが熱いうちに水をかけない。
スタッフの確認を受けてから新聞紙でスキレットを包む。

1:30 その他の片付け
別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、片付けをする。
終了

【応用】※オプションとして洋風デコレーションセット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、スキレットでホットケーキ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、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、後片付けをしてスタッフの確認を受ける。薪の束数を申告する。
のし板・のし棒は乾かし、スタッフの確認を受けてから収納する。
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