

スキレットで米粉のホットケーキ (小麦・卵アレルギー対応メニュー)

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、 革手袋、キッチンペーパー、新聞紙 【自然の家】材料4枚分(米粉220～240g、豆乳200ml、 ベーキングパウダー10g、砂糖40g)、 シーズニング用オリーブオイル、スキレット、 計量カップ、泡立て器 ※オプションとしてデコレーションセット を付けることも可(料金表参照)		

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、パンケーキを焼く。かまどの火で熱したスキレットを使って焼くので、外はカリッと中はしっとりしたパンケーキになる。スキレットの使い方を知り体験することが出来る。米粉・豆乳を使うことで、**小麦粉・卵・牛乳のアレルギーを除去できる**。難易度：★★★(高)

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。野外野炊場で道具の確認をする。

②実施の流れ

【時間】

- 0:00 スキレットの準備と作り方の説明
- 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)に材料を入れて泡立て器で混ぜる。(写真①)
 ※米粉は柔らかくなりすぎない程度に分量を調整しながらかき混ぜる。
- 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。
- 0:25 オリーブオイルをスキレットの表面にうすく塗り、パン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、パンケーキを焼き上げる。
 ※火加減は、弱火がよい。
 生地に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スキレットを置く**。
 菜箸で生地を端を1周させ、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てひっくり返す。
 ※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)
 この工程でパンケーキ4枚を焼き上げる。
 昔懐かしい素朴な味のパンケーキの完成です。



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。

スキレットで米粉のパンケーキ

②実施の流れ(つづき)

【時間】

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。

1:30 終了

【応用】

※オプションとしてデコレーションセットを付けることができる。

内容量：ホイップクリーム200ml、チョコペースト15g、フルーツ缶110g

※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。

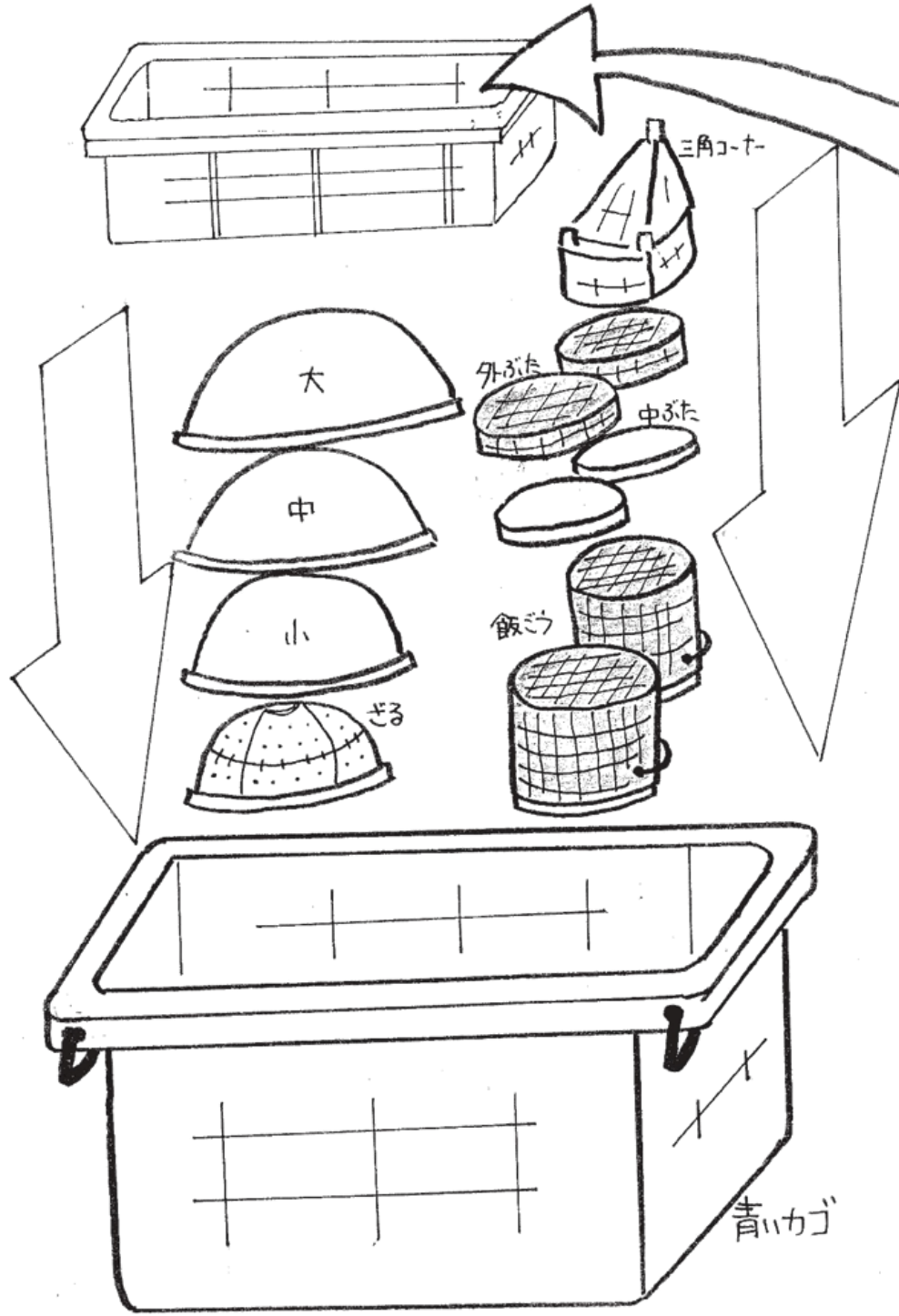
※十分加熱してからお召し上がりください。







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。

★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。