

# スキレットで米粉のホットケーキ ( 小麦・牛乳アレルギー対応メニュー )

## 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・牛乳のアレルギーを除去できる。** 難易度：**★★★(高)**

|    |                |                   |                     |
|----|----------------|-------------------|---------------------|
| 場所 | 野外炊飯場          | 2 飢餓をゼロに          | 4 賀の高い教育をみんなに       |
| 時間 | 1時間30分<br>～2時間 | 12 つくる責任<br>つかう責任 | 13 気候変動に<br>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、  
**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280g、豆乳200ml、卵2個、砂糖40g、オリーブオイル）、シーザー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）

## ①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参考し、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 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）  
※卵を溶いて砂糖を入れてよく混ぜ、豆乳・米粉の順に入れてかき混ぜる。
- 0:20 スキレットに手をかざして温かくなか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、素手ではせつたに持たない。**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。  
生地にツツ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**。  
菜箸で生地の端を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。



## 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】

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、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。

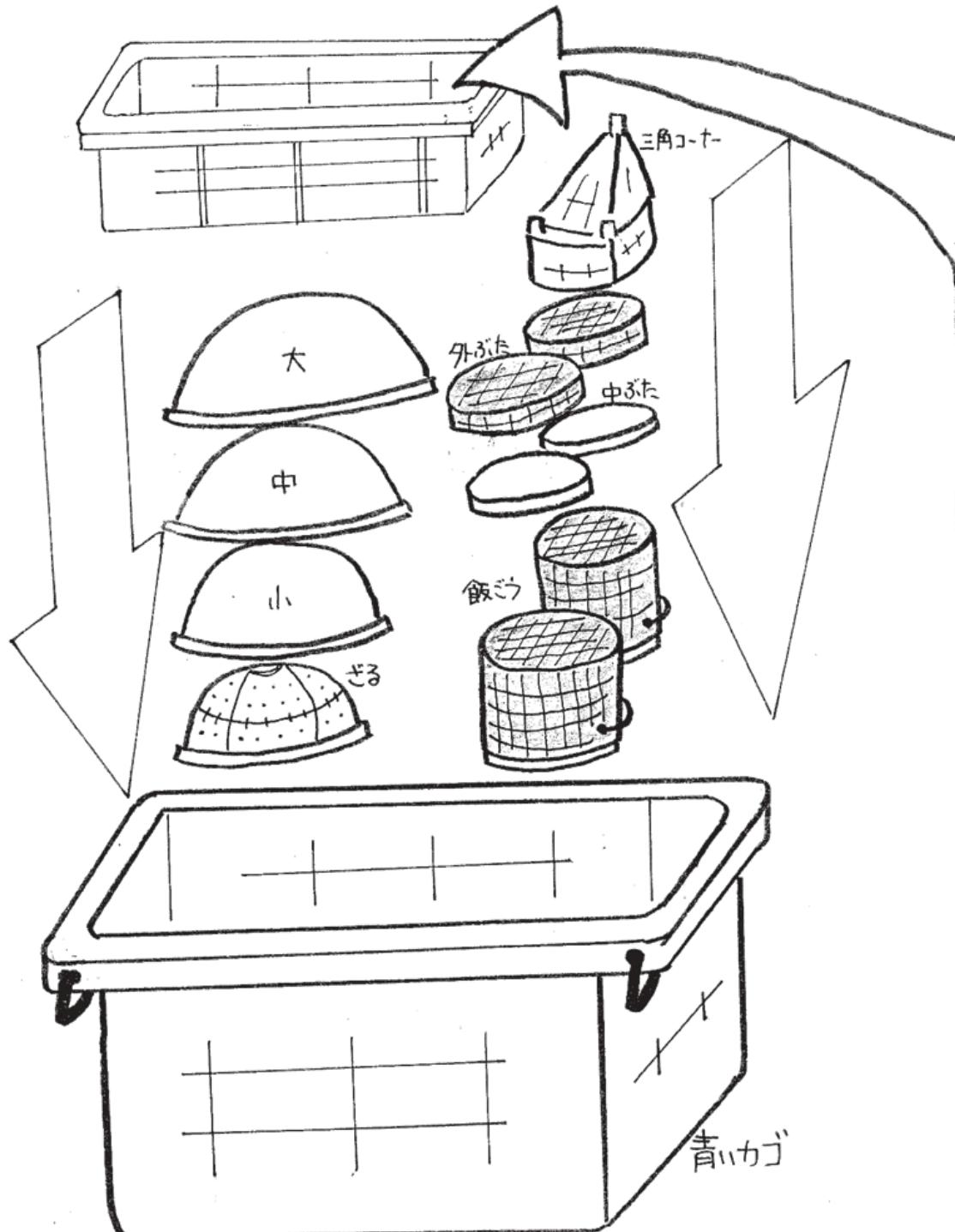
※十分加熱してからお召し上がりください。

### 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。  
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そん 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4合<br>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。