

飯ごうの使い方 (飯ごうでごはんを炊く)

プログラムの概要・ねらい

飯ごうを使ってごはんを炊く。飯ごうの取り扱いを知り、水加減や火加減を調整しながら、飯ごうでごはんの作り方を学ぶことができる。また、仲間と協力して作業することで達成感を味わうことができる。
※米の浸し時間や火加減、水加減で実施時間は大幅に変わる。

場所	野外炊飯場		4 質の高い教育を みんなに
時間	1 時間～1 時間 30 分		
値段	メニューによる		
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】 薪、野外炊飯用具セット		

①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参考し、事前準備をする。
材料をリフレッシュセンター2階レストラン森の木で受け取る。※材料数を確認する
野外炊飯場で道具を確認する。薪を使用する場合は、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】 プログラムシートで、作り方や留意事項の確認をする。
 0:00 お米の量り方 ※お米の量：野外炊飯材料1セットにつき4合
 - ・1個の飯ごうにつき4合まで炊くことができる。
 - ・飯ごうの内蓋すりきり約2合
 - ・米1合=180cc=150 g (1カップは200cc)



お米をとぐ
飯ごうを洗った後に、お米を飯ごうへ入れてとぐ。
※水をかえて2～3回とぐ。

水を入れ外蓋をして、米を浸す。

【水の量の調整の仕方】

※米：水=1:1.2が目安

(例) 米4合に対する水の量・・上の線まで水を入れる。

※といだ米を浸す時間が少なければ、少し多めに水を入れた方がよい。



お米を水に浸している間にかまどに火を起こす。(※別紙「火付け」参照)
火が起きたら米と水が入った飯ごうを網に置く。

※火にかけるときは、内蓋は外す。

※火の強さは、火が飯ごうの底に付く程度にする。(写真①)



沸騰中は木や棒で外蓋を軽く押さえてみるとコトコトと振動が伝わってくる。この振動が止まったら軍手をして蓋を開け、試食をして炊き上がりを確認する。(写真②)

・ごはんに芯があれば、水を少し加えてから、蓋をし、火から少し離して、ごはんが焦げないようにしばらく火にかけておく。(写真③)

・炊き上がっていれば、軍手をして蓋を閉め、飯ごうをそのままかまどのレンガに置いて蒸らす。(写真④)



【ごはんを蒸らす時の注意】

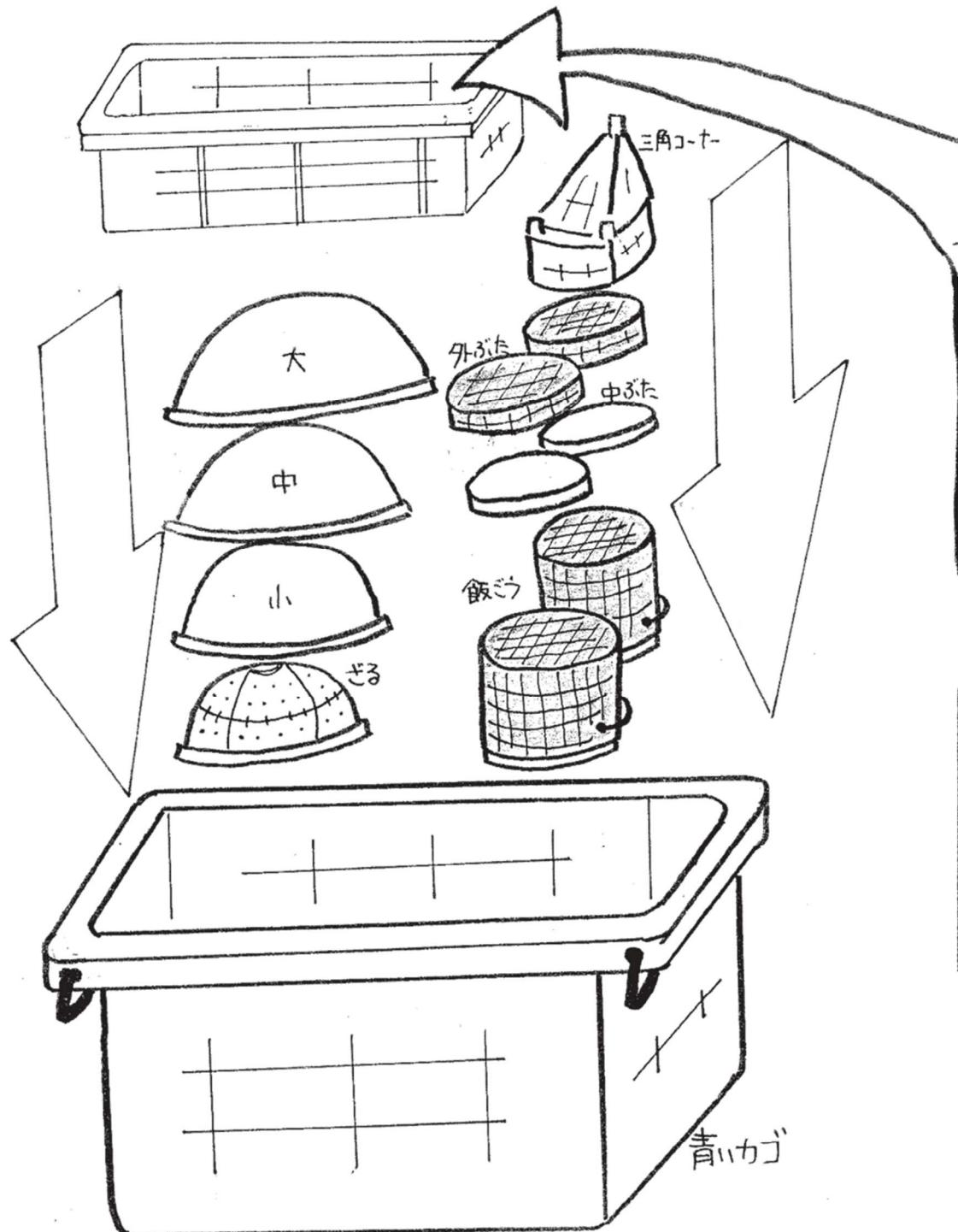
・熱い飯ごうはテーブルの上には絶対に置かない。

・飯ごうをひっくり返さない。また、底を棒などで叩かない。

片付け
1:30 終了

③後片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参考し、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。
材料の入ったカゴと油をリフレッシュセンター2階レストラン森の木へ返却する。
★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 飯こう	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。

飯こうはふたは外して、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。