

空き缶でご飯を炊く

プログラムの概要・ねらい

身近にあるアルミ缶を使って、ご飯を炊く体験をする。自分のご飯を自身で炊くことで、責任感を持って取り組むことができる。また、非常時に使えるサバイバル術としても活用できる。

場所	野外炊飯場
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】空き缶(350ml)

※アルミ缶の方が取り扱いやすい
缶切り、アルミホイル、ハサミ
※別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照
救急用品、革手袋（推奨）

【自然の家】焼き網（必要数）、スプーン、皿

①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照し、事前準備する。

リフレッシュセンター2階「レストラン森の木」で食材を受け取る。

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。

空き缶は丁寧に洗い、熱湯で消毒しておく。

缶の淵に注意

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。

- 空き缶の上部プルタブ側を缶切りで切り取る。（写真①）

切った際、細かい金属粉が内部に落ちるので、内部をよく洗浄する。

※缶の淵で手を切らないように注意する

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

- 米1合=180cc=150g（1カップは200ccなので注意）

※空き缶1缶につき1合

お米をとぐ

- 空き缶にお米を直接入れ、スプーンでかき混ぜながら水をかえて
2～3回とぐ。最後の回は、水をしっかりと切る。

お米を水に浸す

- 空き缶にといだお米1合（150g）と水（180cc）を入れ、アルミ
ホイルで蓋をする。（沸騰した時に中の湯が吹きこぼれないように、
アルミホイルを缶の淵にピッタリと密着させる）（写真②）

※水の量は、お米の約1.5cm上まで入れるのが目安

※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）
缶を焼き網の上に載せ炊く。（すのこ網は下から2段目にセットする）

- 強火で炊く。（火の強さは、火が缶の底に付く程度）（写真③）

- 約10分程度で沸騰がはじまる。沸騰（吹きこぼれ）が終わったら、
試食をして炊き上がりを確認する。ごはんに芯があれば、水を少し
加えてから蓋をし、再度火にかけしばらく様子を見る。

- 炊きあがっていれば、缶を網から下ろし10分程度蒸らす。蒸らして
いる間は、アルミホイルははずさないでおく。

（写真③）

出来上がったら、スプーンを使って皿に盛って食べる。（写真④）

※ご飯が取りづらい場合は、ハサミで缶を切ってもよい。

片付け

火にかけた空き缶は非常に熱くなるため、絶対に素手でさわらない（革手袋の使用を推奨）

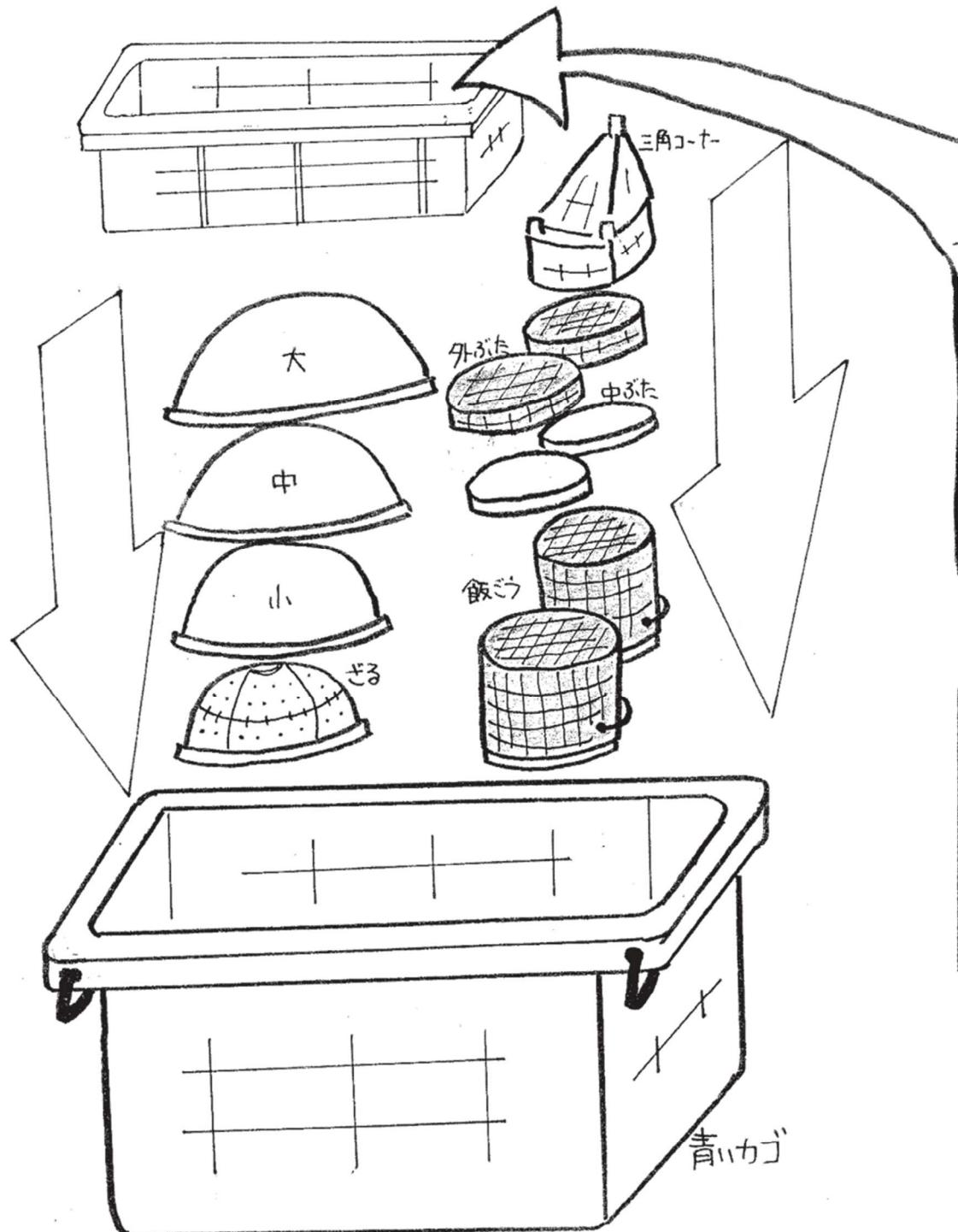
注 意
1:30

終了

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。