

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	ご飯を炊く：1時間～1時間30分（目安）		
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 【自然の家】網		

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。野外炊飯場で道具の確認をする。
【団体のみ】 野外炊飯場の鍵（ログハウスゾーンは必要なし）をサービスセンター受付で受け取る。
空き缶は丁寧に洗い、熱湯で消毒しておく。

②実施の流れ

！ 缶の淵に注意

【時間】
0:00

プログラムシートで、やり方や留意事項の確認をする。
 ・アルミ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）

※アルミ缶1缶につき1合

お米をとぐ

・ボウル、ザルにお米を入れ、水をかえて2～3回とぐ。

お米を水に浸す

・アルミ缶にといだお米1合（160g）と水（180cc）を入れ、アルミホイルで蓋をする。（沸騰した時に中のお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）

アルミ缶を網の上に載せ炊く。（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）

※（アルミ缶を使用の場合）ご飯が取りづらい場合は、ハサミでアルミ缶を切ってもよい

片付け

注意 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）

1:30

終了



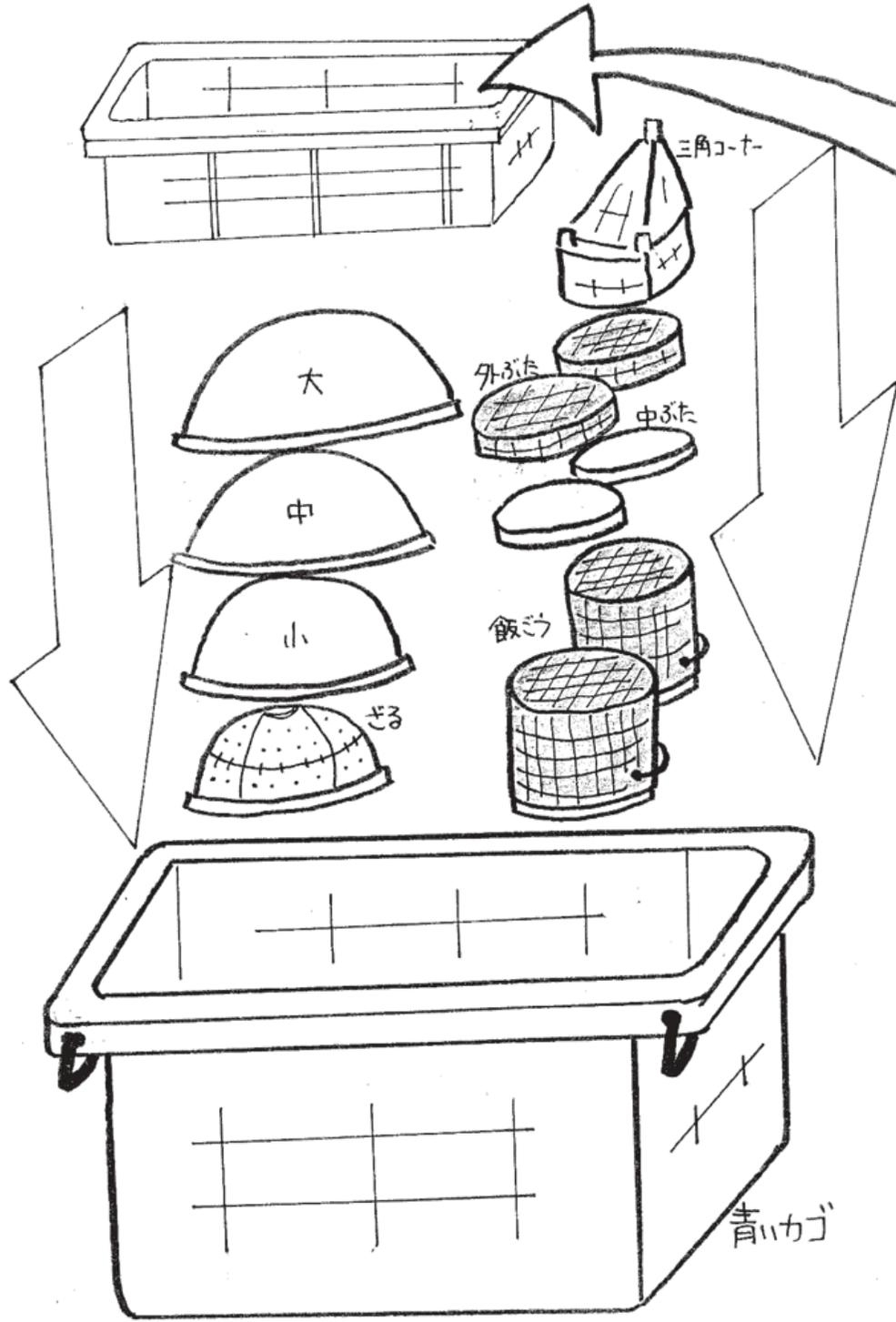
③後片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照し、後片付けをする。

【団体のみ】 野外炊飯場の鍵（ログハウスゾーンの場合は必要なし）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。