ポリ袋でご飯を炊く

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

プログラムの概要・ねらい

ポリ袋【災害救助用炊飯袋】を使って、湯煎調理でごはんを炊く。洗い物を最小限に抑えられるこの方法は、災害時に使えるサバイバル術としても活用できる。
※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。

準備物

【利 用 者】野外炊飯準備物（※別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照）、救急用品

【自然の家】米 4 合（別途食堂で注文）、教材（ポリ袋炊飯セット：ポリ袋 1 枚、輪ゴム 1 本）鍋、薪、野外炊飯用具セット

①準備

・炊飯する米の量に合わせて、ポリ袋炊飯セットを注文する（ポリ袋炊飯セット 1 つで、1 合の米が炊ける。）
・別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照し、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、教材をサービスセンターで受け取る。
・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】

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。
道具、材料の準備と配布を行う。
お米の量り方 ・米1合＝180cc＝150ｇ（1カップは200cc）

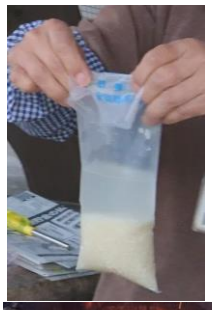
0：15 米をとぐ
・ボウル、ザルに米を入れ、水を変えて2～3回とぐ。
※災害時は水が貴重となるので、お米をとがずに炊く経験をしてもよい。

お米と水をポリ袋に入れる※ポリ袋に書かれた線を目安に以下の手順を行う。
・研いだお米を“米の線”まで入れる。
・水を“水の線”まで入れる。（写真①）
・ポリ袋の中の空気が残らないように“折り曲げ線”で折り、輪ゴムで固くしめる。水が沸騰するまでそのまま置いておく。

0：30 火起こし、湯煎の準備
・かまどに火を起こす。（※別紙「火付け」参照）
・火が起きたら、鍋でお湯を沸かす。
※お米の入ったポリ袋を入れたときに、溢れず浸かる水の量にする。

0：45 ポリ袋でごはん炊き（湯煎調理）
・沸騰したお湯の中に、ザルを入れる。
※ポリ袋が直接鍋に触れ、溶けないようにするため。
・沸騰したお湯の中に、ポリ袋を入れる（写真②）
※ポリ袋がしっかりお湯に浸かるようにする。
※水面から出たポリ袋が、鍋に触れないように注意する。
※できるだけお湯が沸騰した状態を保つように火を加減する。
・30分ほどしたら、やけどに注意しながら、お湯からポリ袋を取り出し、炊き上がっていたら完成。（写真④）

2：00 片付け・終了

①


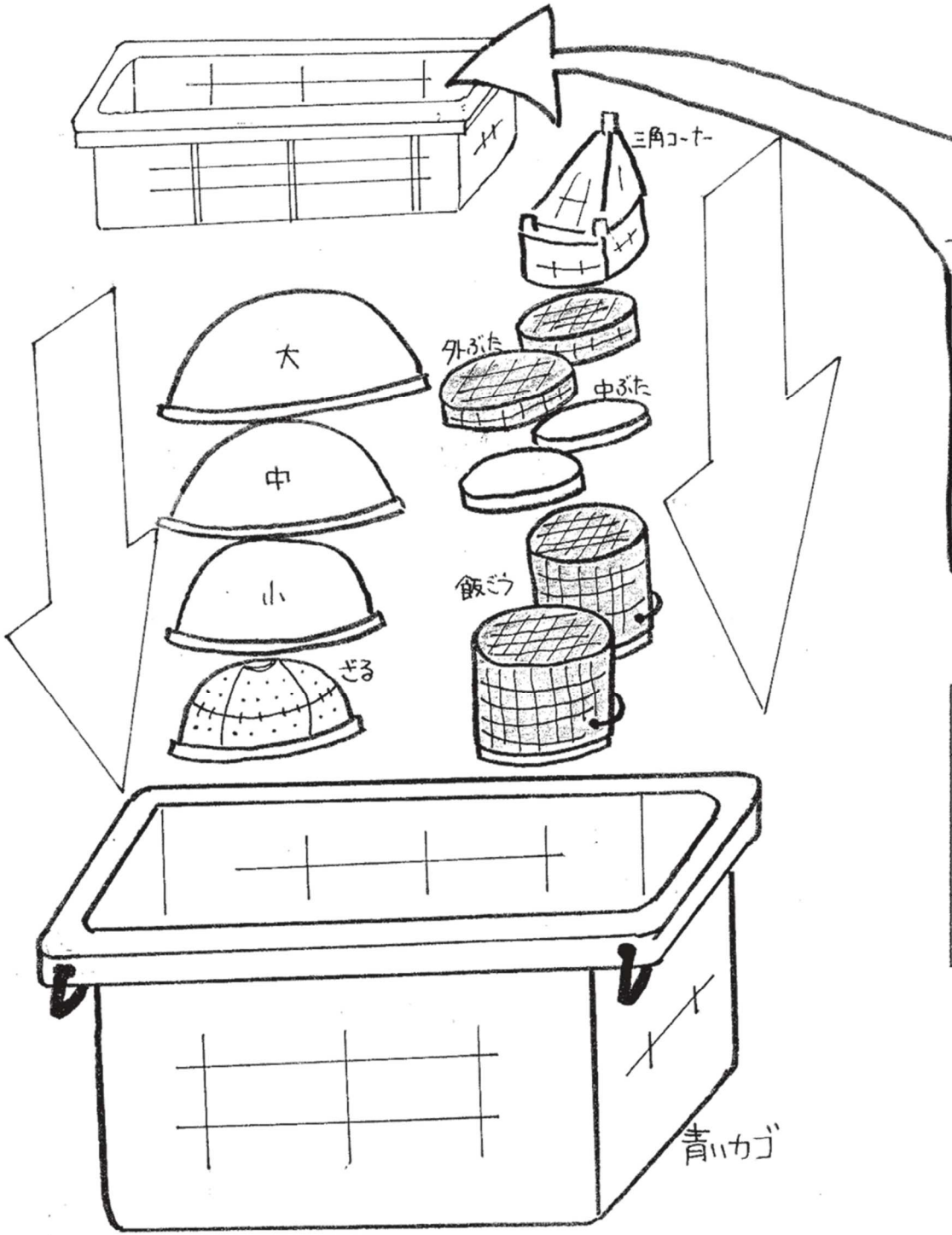
②

③

④

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。
教材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。



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

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。

2025/03/01 改訂