

団体・家族用

ポリ袋でご飯をたく

プログラムの概要・ねらい

ポリ袋（災害救助用炊飯袋）を使つての湯煎調理でご飯を炊く。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。

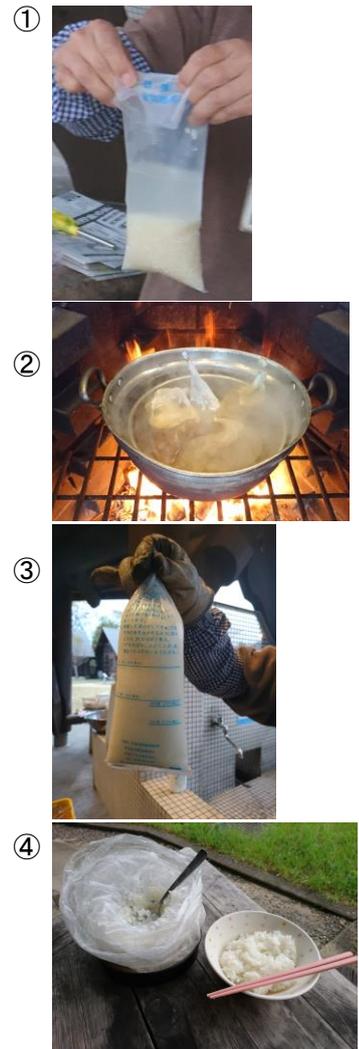
場所	野外炊飯場		
時間	1.5～2時間（目安）		
値段	料金表参照		
季節	年間	人数	何人でも
準備物	【利用者】米（別途食堂で注文） 野外炊飯準備物（※別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照）、救急用品 【自然の家】材料（ポリ袋炊飯セット） ※1セットはポリ袋（災害救助用炊飯袋）1枚、輪ゴム1本		

①準備

- ・別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照し、事前準備する。
- ・米の事前注文を行う。（1セット（4合）で400円）
- ・実施当日、リフレッシュセンター2階「レストラン森の木」で食材、サービスセンターで教材、野外炊飯場の鍵を受け取る。※ログハウスゾーンの場合は鍵の受取りは必要なし。

②実施の流れ

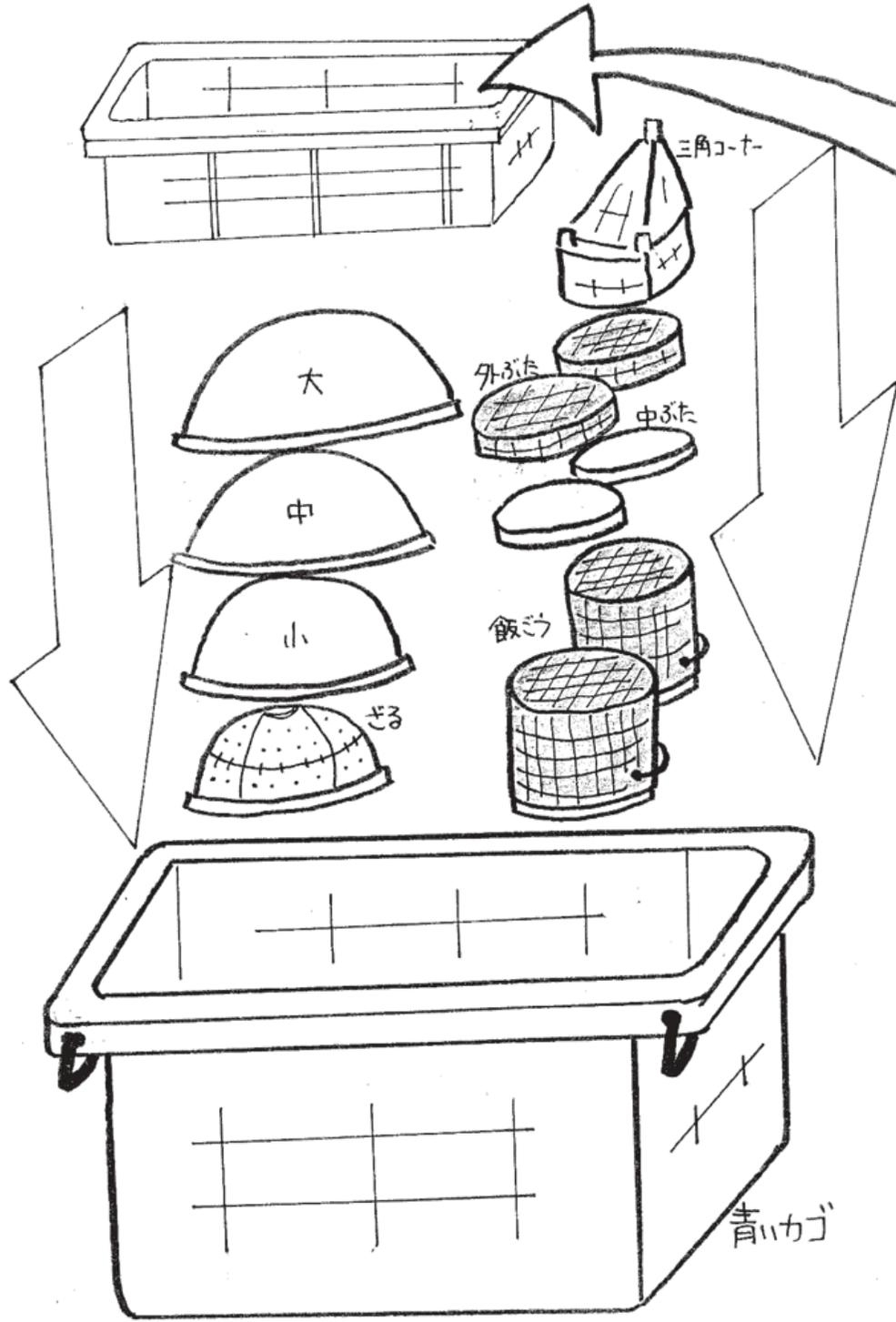
- 0:00 プログラムシートで、作り方や留意事項の確認をする。
 ・道具、材料の準備、配布
 お米の量り方 ・米1合＝180cc＝150g（1カップは200cc）
※ポリ袋（災害救助用炊飯袋）1枚につき1合
- 0:15 火起こし、湯煎準備
 ・かまどに火を起こす。（※別紙「火付け」参照）
 ・火が起きたら鍋でお湯を沸かす。
 ※水の量は、米の入ったポリ袋を入れた時、溢れずに浸る量
 ※お湯が沸くまでのあいだで次の準備をおこなう。
- 0:30 お米をとぐ
 ・ボウル、ザルにお米を入れ、水をかえて2～3回とぐ。
 ※災害時は水が貴重。お米をとがずに炊く経験をしてよい。
- お米と水をポリ袋に入れる
 ・ポリ袋に洗米（といだお米）を袋表面の先まで入れる。
 ・水を袋表面の水の線まで入れる。（写真①）
 ・袋の中の空気が残らないように袋表面の一番上の線で折り曲げ、輪ゴムで固くしめる。お湯が沸騰するまでそのまま置いておく。
- 0:45 ポリ袋でご飯炊き（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お米の入ったポリ袋を入れる（写真②）
 ※ポリ袋がしっかりお湯に浸かるようにする。
 ※ポリ袋ができるだけお湯の外で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、炊き加減し、炊けていたら完成。（写真④）
- 2:00 片付け・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。
 サービスセンター受付にて野外炊事場の鍵を返却する。（ログハウスゾーンの場合は必要なし）

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。