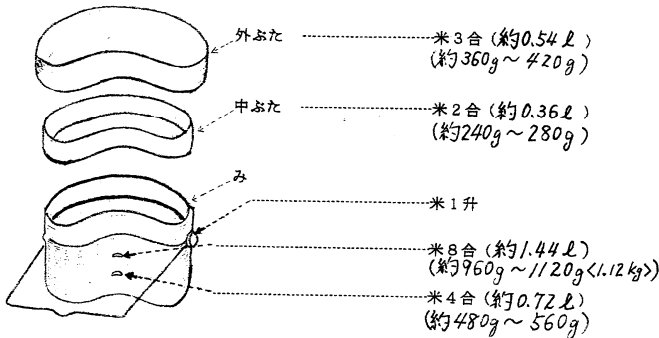


野外炊事

岩手県立県北青少年の家

(米をはかる)



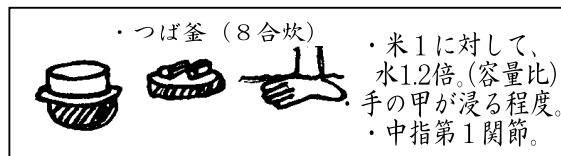
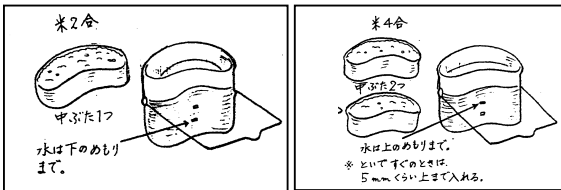
* ご飯の炊き方

(米をとぐ)

- (目安：子ども1人あたり1食約1合、大人1合2勺)
- 水を入れて力を入れずに、かきまわして水を捨てる。これを3、4回繰り返す。または、飯ごうの中に米と水を入れ、ふたをし、上下に振る。3、4回繰り返す。少し水が白くてもよい。

(水加減)

- 飯ごうでは、米の2倍の水が必要である。
- といですぐ炊く時は、水を2倍よりやや多めに。米を30分水につけた場合は2倍でよい。



※セットが終わったら飯ごうのまわりにクレンザーを水に溶いて塗ると、すすが落ちやすい。

(火加減)

- 最初強火→吹きこぼれが始まったら弱火
- ミミソリで飯ごうのふたを押さえて振動がなくなる寸前 (煮えたぎる音が小さくなりプチプチという音がしたら) 火からはずして10分。さらに逆さにして10分むらす。

(後始末)

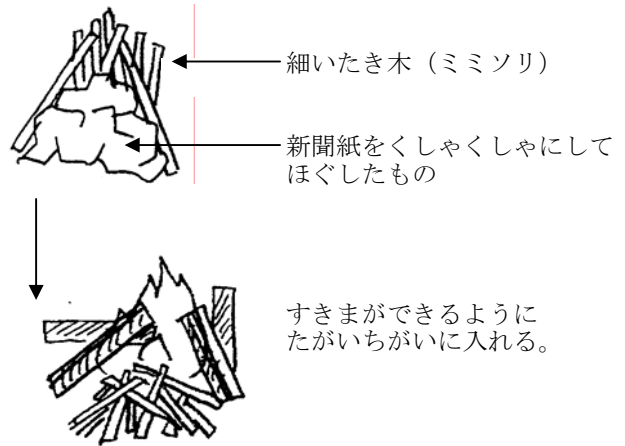
- 飯ごうのご飯は、食器に盛り付けてしまい、できるだけ早めに水を満たして残り火に飯ごうをかけておくとご飯や焦げもとりにやすい。

(火加減)

かまどに火を十分おこしたら、飯ごうをかける。炎が飯ごう全体を包むように炊く。ふきこぼれがあるうちは、どんどん火をくべてよい。ふきこぼれが、少なくなったら火を弱める。スプーンや棒でフタを強く押さえ、振動がなくなったら、出来上がり。火から下ろして逆さにし、10分くらい蒸すとよい。

(火の燃やし方)

- 基本として・薪と薪の間にすき間をつくること。
- 薪は細いものからくべ、しっかり火がついてから太い薪をくべる。
 - 火の中央に立てかけるようにくべる。
 - 薪は乾燥していることが大事。



(後片付け)

飯ごうは、逆さまにした時、底を青草でふいておくと洗いやすい。また、水を飯ごうの中にしばらく入れてから洗うとよい。焦げ付いたときは、湯を沸かして、木片でかき落として洗う。金属を使うとキズがつく。

概要	自分達で調理を工夫し、グループで楽しく炊事する。
場所	野外炊事場 (第1・第2)
所要時間	3～4時間 (準備、後片付け含む)
準備	調理道具、炊事用具、食材、薪、マッチ、軍手、洗剤、スポンジ、ゴミ袋、新聞紙等
備考	<ul style="list-style-type: none"> • 食材は食堂であつせん。 • 薪購入可。 • 持ち込みはできるが、持参食材と食堂の食材を混ぜて調理しないこと。

※用具と火の取り扱いには十分注意すること。