

野外炊飯

— 自然の中で手作り料理を楽しもう! —

【所要時間 3時間】

トピックス

「薪を割る」「火をたく」などによる炊飯の体験は、煙にむせればむせるほど思いで深いものになり、協力し合って作った料理の味は、また格別です。

野外の開放的な雰囲気の中で、楽しい交流活動をしてください。



場所は

【ふれあい炊飯場】

かまど : 15 (屋根付き)
1 (屋根なし)

水道蛇口 : 14

テーブル : 16 (屋根付き)
15 (屋根なし)

※2 テーブルは車椅子対応

最大実施人数 : 180人

【ロマン炊飯場 (A・B棟)】

かまど : 10 (屋根付き)
15 (屋根なし)

水道蛇口 : 24

テーブル : 10 (屋根付き)

最大実施人数 : 120人

準備物品は

● 自然の家で準備できるもの

食事材料 (注文組数分用意します)、調理用具 (ナベ・やかんなど)

→ 食堂等取扱物品一覧表をご確認ください。

● 利用団体に準備するもの

食器、スプーン、箸、皿、紙コップ、マッチ、軍手、古新聞、ふきん、うちわなど



注意することは

● 炊飯時間

・ 片づけの時間を考慮して、余裕を持った時間設定 (3時間程度必要) をしてください。

● グループ編成

・ 1班 (1かまど) 8~12人で実施してください。

● 炊飯メニュー・材料

・ 食事材料は持ち込みができません。

・ マキ (1班2束)、洗剤、お茶の葉は用意されます。

・ 1団体同一メニューをお願いします。

・ 注文の変更は、利用日の3日前までにご連絡ください。

● 食事材料、炊飯物品の受け渡し

・ 受け渡し時間は午前9時から午後4時40分です。必ず担当の方が立ち会ってください。

・ 食事材料及び炊飯物品は食事等注文書の記入時刻に、指定したグループ数でお渡しします。

● 荒天で食堂に調理を依頼するとき

・ 対応できるメニューは、カレーライスか豚汁・御飯です。ただし、別途調理代が加算されます。

・ 昼食の場合は午前9時までに、夕食の場合は午後1時までに事務室に連絡してください。

● その他

・ その他不明な点は、自然の家職員にご相談ください。

飯ごう炊飯の方法

1 飯ごうについて

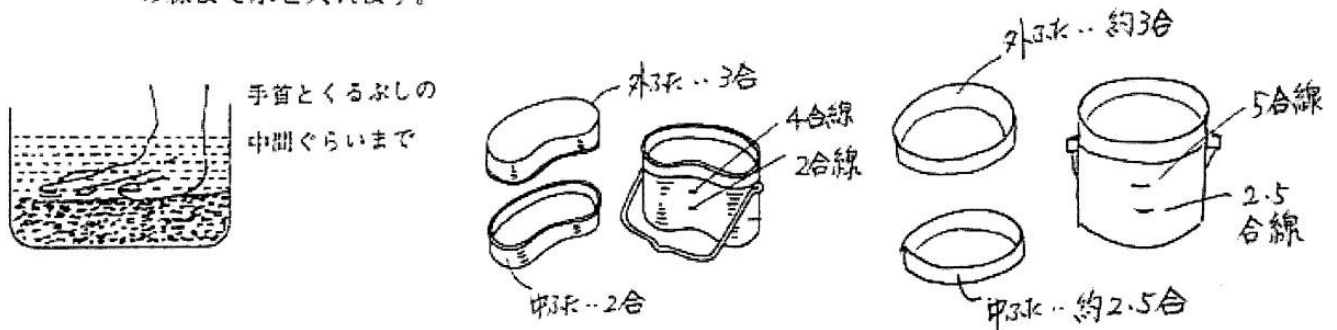
一般的には、「兵式飯ごう」と「丸型飯ごう」があります。

【兵式飯ごう】

- ・ふつう280gから420g（2合から3合）の米を炊くのが適当です。最大、560g（4合）まで炊くことができます。
- ・中ぶたには、米が2合入ります。また、外ぶたには、3合入ります。
- ・米2合を炊く場合は、飯ごうの下の線まで水を入れます。また、4合炊くときは、上の線まで水を入れます。

【丸型飯ごう】

- ・最大700g（5合）まで炊くことができます。
- ・中ぶたには、米が約2.5合入ります。外ぶたには、約3合入ります。
- ・米2.5合を炊く場合は、飯ごうの下の線まで水を入れます。また、5合炊くときは、上の線まで水を入れます。

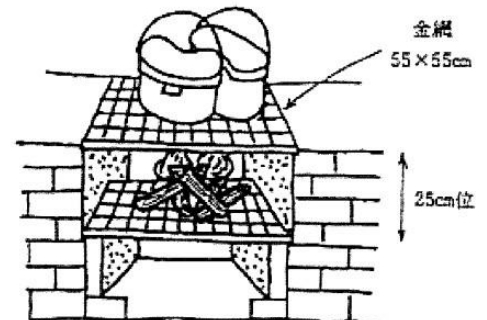


2 飯ごうのかけ方と火の付け方

火は、全体を包むように炎を調整することが大切です。いくつもの飯ごうで行うときは、どの飯ごうにも均等に火が行き渡るように置きましょう。

<火の付け方>

- ・新聞紙を軽く丸めて中央付近に置きます。
- ・薪の細い物、または、薪を細く割った物を、空気が入るように交差させて新聞紙の上に乗せます。
- ・新聞紙に火をつけ、細い薪が燃え始めたら太めの薪を交差させて乗せます。必要に応じて、うちわ等を使う。



3 炊き方と火加減

- 火加減は、炊き始めてから泡がふくまでは強火で炊きます。通常15分くらいで沸騰します。
※ 沸騰すると、ふたの所から泡と蒸気が出てくるのでわかります。ふたを取ってはいけません。棒の先などでふたの上を押さえると振動を感じ、沸騰していることがわかります。
- ふいてきたら、薪を少し引き出します。しかし、一度に弱火にはしてはいけません。10分くらい中火でふかせます。
- やがて、泡や蒸気が弱くなってきます。そのとき、火を弱めます。少し弱火で炊いて、できあがりです。
- 飯ごうを火から下ろし、10分くらい蒸します。飯ごうについたすすを新聞紙等で取るために、ふたを下にして逆さにするのもよいでしょう。しかし、棒等で飯ごうをたたくことはやめましょう。
- 飯ごう内の焦げ付きを取りやすくするために、ご飯を出した後の飯ごうに水を入れ、残り火でしばらく暖めるとよいでしょう。