

# 飯ごう炊飯

飯ごうを使って、薪の火でご飯を炊きます。全ての野外炊事の基本であり、火加減や「食」の基本についても学べる、とても奥の深い活動です。



## ねらいとして考えられるもの

- ・ 道具の扱いや火の扱い方について学習・習得する
- ・ 他のメンバーとの協力および役割分担を実践する
- ・ 自然の中で料理して食べることの喜びを知る

## 可能な活動場所

野外炊事場

所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
	小学生以上	3～11月	5～150人 *1	2時間半～3時間	無料 *2*3

## 団体が準備するもの

米、食器、軍手（滑り止めのないもの）、洗剤、クレンザー、スポンジ、金ダワシ、マッチ、新聞紙、ふきん（班に2枚）、服装は長袖・長ズボン

## げんきプラザが準備するもの

食材、炊事用具一式（飯ごう、しゃもじ）

## 実施要領

### 導入

- ① 動機づけ（下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照）
- ② 安全上の注意（下記「留意点」参照）

### 準備（1グループ 5～10人程度）

- ① 役割分担：火起こし係と米係を決めておく。
- ② 各班ごとに材料を受け取る。用具を借りる。かまどや使用テーブルを確認する。荷物を置く。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭く。
- ④ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て軽く水洗いする。

### 実施

- ① 飯盒に米を入れ、洗って水に浸す。4合炊き飯盒は、下の線が米4合、上の線が水の分量を示す。
- ② 飯盒の底に水で溶いたクレンザーを塗りつける。
- ③ 新聞紙を縦方向に1/4に裂き、ねじってかまどの下の網に重ねて置く。その上に細い薪→太い薪の順に放射状（ティピー型）に立てかけていく。

※火を使う場合は、必ず軍手をはめること。

- ④ マッチで新聞紙の下から火をつける。マッチを新聞紙に押し付けると酸素不足で消えてしまうので注意。また、太い薪に火がつくまでは、うちわ等であおがないようがよい。
- ⑤ 火がついたら飯盒をかまどの上の網に置き、湯気が出るまで弱火でじっくり熱する。薪をくべすぎると焦げ付いてしまうので、火が強すぎる場合は飯盒を火の中心からずらす。
- ⑥ 湯気が出てきたら薪をくべるのを止め、湯気がほとんどでなくなったら火からおろして炊け具合を確認する。
- ⑦ まだ水分が残っているようなら再び火にかけ、出来上がってれば火からおろして蒸らす。

※飯盒をひっくり返したり、底を叩いたりする必要はないので、やらない。

### 片付け

- ① ゴミの分別し、ゴミ置き場へ持っていく。
- ② 用具を洗い、返却する
- ③ かまどの灰の掃除

④ 水道の網の生ごみをとる。

### まとめ

- ・ふりかえり
- ・下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照

### 留意点

- ① 火を使う活動です。火傷等充分注意しましょう。
- ② 炊事場では走らない。
- ③ 野外での調理になりますので、食中毒に注意。手が汚れたら洗いましょう。
- ④ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。

### 指導のポイント・展開のアイデア

- ・米はきちんと炊けていましたか。芯が残っていたり、おかゆになっていたりしませんでしたか。
- ・今は炊飯ジャーで簡単にご飯を炊くことができるが、昔はかまどでご飯を炊いていました。
- ・手が空いた人が中心となり、作りながら片付けを進めましょう。料理上手は片付け上手。
- ・後片付けの徹底。次に使う人が気持ちよく使えるように、使った道具や炊事場、テーブルの上をきれいにしよう。

- \* 1 60人を超える場合は、2班に分けて実施したり、交代で実施していただく場合もあります。
- \* 2 米のみの提供はありません。
- \* 3 薪代（300円/1束）が別途必要です。持込も可

## 野外炊事にあたって

### ① 食材、炊事道具提供時間

	時間	提供場所
朝食	6:00~6:30	食堂
昼食	野外炊事開始時刻	キャンプセンター
夕食	野外炊事開始時刻	キャンプセンター

- ② 野外炊事開始15分前に、担当職員との事前打ち合わせを行います。
- ③ 衛生上、持ち込み食材と食堂提供食材の併用はご遠慮下さい。本館利用の方の食材持込は初日のみに限ります。
- ④ 野外炊事の準備、片付けについては、食材・炊事道具提供時にお渡しする『野外炊事の準備・片付けについて』をご覧ください。