

竹ごはん

竹を加工して、飯ごうの代わりに竹でご飯を炊きます。ほんのり竹の香りがして、ご飯だけでも美味しい。たけのこご飯にすると格別です！



ねらいとして考えられるもの

- ・身近に生える竹を加工しご飯を炊く道具を自分で作ることによって、工夫する楽しさを知る。
- ・竹の器で炊くご飯のおいしさを知る。

可能な活動場所

- ・身近に生える竹を加工しご飯を炊く道具を自分で作るによって、工夫する楽しさを知る。
- ・竹の器で炊くご飯のおいしさを知る。

所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
指導可*1	4年生以上	3~8 *2	10~60人 *3	2時間半~3 時間	1,100/本* 4,米500/kg (持込可)*5 *6

団体が準備するもの

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

竹、針金、なた、ノコギリ、トンカチ、穴あけドリルもしくはキリ、ドリルの刃、延長コード、ペンチ、薪(別料金)、米(別料金)、ザル、ボール、計量カップ

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本 12人程度)

- ① 役割分担:火起こし係を決めておく。
- 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 竹を切る作業をする場所を準備する。作業台を設置する。
- ④ 使用テーブルを台ふきんで拭く。
- ⑤ 手・使用する用具を全て洗う。

実施

<器づくり> 避難所・ピロティなど

- ① 両節を残した竹の器を3つ、のこぎりで切りとる。
- ② 器を横にして、座りの良い位置を確認する。上から3分の1程度で四角いふたの位置を決める。
- ③ ふたの横辺にのこぎりで切りこみを入れる。
- ④ ふたの縦辺の上部側になたを当て、なたの背をトンカチで打ち、ふたの部分を取り外す。ふたは取っておく。
- ⑤ 竹の両端に穴をあける。約50cmの針金で取っ手をつける。

<ご飯を炊く> 野外炊事場

- ⑥ 器の中にお米を入れ、炊飯適量の米の量を量る。(器の縁から半分以下にする。)
- ⑦ 再び計量カップにお米を戻し、計量する。

- ⑧ お米を研ぐ。計量カップに戻す。
- ⑨ ⑧にお米の量の2倍の水の量を量る。
- ⑩ 器の中にこぼさないように入れる。ふたをする。

<炊く> 野外炊事場など

- ⑪ かまどに火を起し、竹の器をこぼれないようにのせる。
- ⑫ 中火で様子を見ながら40分ほど火にかける。

食べる

- ① 仲良く分け合い食べる。

片付け

- ② 器は針金を外し、燃やす。
- ③ 用具を洗い、ふきんで拭く。
- ④ かまどの灰や流しの生ごみを片付ける。
- ⑤ ゴミを分別しまとめて運ぶ。

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 包丁やノコギリで手を切らないよう注意。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

- ・身近に生える竹を工夫して加工することによって、飯ごうの代わりにご飯を炊くことができる。現代では、お金を出せば何でも手に入る時代だが、同じ材料でも、工夫次第では、様々な利用が可能である。

- *1 指導可能時間は9:15~11:45 13:00~17:00です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えない場合や、団体指導者をお願いすることがあります。
- *2 7,8月の実施は要調整
- *3 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。
- *4 1本の竹で器が3つ作れます。1つの器で2合前後炊けるので、1本の竹で6合前後炊くことができます。
- *5 竹ごはんのみ行う場合、米は持ち込みとなります。バーベキューやカレーづくりも一緒に行う場合は、食堂から米が提供されます。
- *6 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。