



お鍋DEかんたん！ ふっくらごはん



国立能登青少年交流の家

材料・道具

- 鉄鍋、ボウル、ザル…貸出可
- 米…単品購入可

- 革手袋・なた・火ばさみ等のかまどセット
- ※資料「かんたん着火」参照

- 洗い道具等
- ※手引き参照

① 米を研(と)ぐ

- ・米を研ぐときは、水をしっかり切ります。
- ・米が割れないように優しく研ぎます。
- ・水を替えながら3回くらい研ぎます。
- ・1回目の水はすぐに流します。

Point

② 水を入れて吸水させる



手首の骨の位置
まで水を入れる。

米は平らにならず。

☆かまどの火の準備ができるまで、お米に
しっかり吸水させます。



飯ごう

<MEMO>

飯ごうで炊くときは、水の
量が手の甲くらいまでになり
ます。

できれば避けたい！ 炊き損じの失敗パターン！

▼めっこ飯(芯があって粘らない)

③-ア)の途中で火が消えると起こりやすい
【失敗パターン】

- ▽細かい薪だけ準備している
- ▽世話をする人がかまどの前にいない

【成功パターン】

- 中薪をたくさん用意している
- 次々と中薪を火にくべ、できるだけ早く
太い薪に火をつけようとしている

▼焦げたご飯(苦くて食べられない)

③-イ)～ウ)で油断すると起こりやすい

【失敗パターン】

- ▽湯気の見逃し
- ▽十分に鍋を火から遠ざけていない

【成功パターン】

- 鍋から出る湯気を見張っている
- 時々ふたを取って中を確認する

③ ご飯を炊く(やけどに注意！軍手と皮手袋着用)



ア) 初めから強火で！(沸騰するまで)

- ・薪の火がグレーチング(金網)を越え、
鍋の底を包むくらいが目安です。
- ・太い薪が燃えると大きな火になります。
- ・燃えている薪を動かして、鍋の真下に
集めます。強火になります。

<MEMO>

よく「はじめちよろちよろ、なかぱっぱ…」と聞きますが、交流の家
のかまどで弱火ではなかなか沸騰しません。強火で一気に沸騰さ
せ、内部の圧力を高めましょう。



ずらす

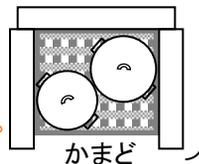
イ) 沸騰したら鍋を火から遠ざける！ (約10分間)

- ・薪の山をくずして火を小さくしたり、鍋
と薪をずらして遠ざけたりします。

この頃に「カレーの鍋」もかまどに乗ると、
ちょうど良いタイミングです！

<MEMO>

2つの鍋は、グレーチング(金網)
の対角線上に置くと、乗せられます。



かまど



ウ) 湯気が出なくなったら！ 鍋を火からおろす！

- ・革手袋は、軍手をした上から重ねて使
います。(やけどに注意！)
- ・持ち上げる前に、鍋を置く場所に鍋敷
き(新聞紙等)を準備しておきましょう。

☆湯気が出なくなったあと、しばらくするとまた白い湯気のような
ものが出てきます。これは、ご飯が焦げて出てくる煙です。

<MEMO>

鍋は、とても熱いだけでなく、大変重くなっています。鍋を持って
移動する時には、周りにも声をかけて知らせ、十分に注意します。