



# 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

○鍋(中)、ポウル、ザル...貸出可  
○米...単品購入可(1合ずつ)

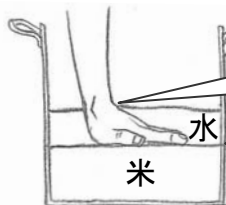
○皮手袋・なた・火ばさみ等のかまどセット  
※資料「かんたん着火」参照  
○洗い道具等...持参・購入可 ※手引き参照

### 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



手首のぐりぐり  
まで水を入れる。

米は平らにならず!

- ☆鍋は、飯ごうに比べて水蒸気が逃げやすいため、水の量を多くしています。
- ☆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

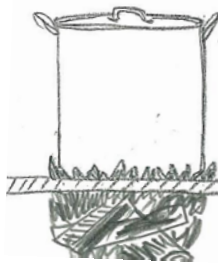
【失敗パターン】

- ▽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)

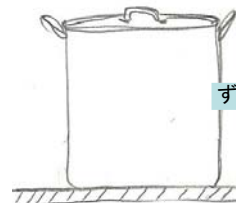


ア) 初めから強火で!(沸騰するまで)

- ・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。



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。

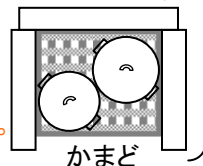


ずらす

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!

- ・皮手袋は、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。