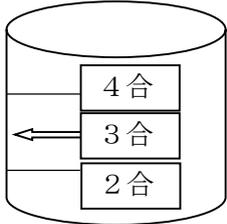


飯ごう炊さん

対象	すべて
内容	飯ごうを用いてご飯を炊く活動
所要時間	3～4時間(火起こし1時間+食事から片付けまで2～3時間)
活動単位	全体
団体で準備するもの	新聞紙、スポンジ、金だわし、洗剤 ※お米とカレーは食堂の方で用意します

手順

A 食事係	B コンロ係
<p>①飯ごうにお米を入れる。 ※入れるお米の分量</p> <p>②水を入れて研ぐ。水をかえて2～3回繰り返す。</p> <p>③飯ごうに水を入れる。</p> <p>水の量 4合：上の印 3合：印の中間 2合：下の印</p> 	<p>①新聞紙を丸め、その上に杉の枝葉と薪を重ねる。新聞紙に着火する。 ※やけど・引火に注意する。</p> <p>②火が着いたらまきを重ねる。 ※火ばさみを使う。</p> <p>③金網を置き、飯ごうをのせる。 ※飯ごうの取っ手は上げておく。 ※金網や飯ごうを素手で持たない。 ※燃えやすい物を近くに置かない。</p>



ここからは一緒に

- ④飯ごうを火にかける。うちわであおんだり、薪を追加したりして火力を調節する。中火～強火が目安。



- ⑤沸騰して水分が吹きこぼれてきたら薪の位置を変え、弱火～中火にして炊き続ける。ふたが外れないように石などでおさえる。



⑥全部で 20 分ほど火にかけたら火から下ろす。飯ごうをひっくり返し、底を手で軽くたたく。



⑦10 分ほど蒸らしてからふたを開ける。あとはおいしくいただきますよう！



片付け

A 食事係	B コンロ係
<p>①飯ごうに残ったご飯粒は残飯入れに入れる。</p> <p>②飯ごうはきれいに洗う。 <u>※外側は金だわしで焦げ付きをきれいにとる。</u> <u>※内側はスポンジで、ご飯粒やぬめりを残さないように。</u></p> <p>③道具はしっかり水を切って片付ける。</p> <p>④器やスプーンを片付ける。</p>	<p>①燃えかす（炭・灰）は火ばさみで取り、水をはったバケツに集める。</p> <p>②その他の道具は、道具の置き場に分別して返却する。</p>