

# 飯ごう蒸しケーキ

## プログラムの概要・ねらい

飯ごうといえば、野外炊飯でご飯を炊く道具というイメージだが、蒸し器としても使える。お湯をはり、蒸し器として使えば、ふっくらとおいしいケーキを作ることができる。

また調理道具の使い方を工夫することで、創造性を育むことができる。

場所	野外炊飯場	2 飯をゼロに	4 賀の高い教育をみんなに
時間	2 時間～ 2 時間 30 分		
値段	料金表参照	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に 具体的な対策を
季節	年間		
人数	何人でも		

## 準備物

【利用者】別紙「野外炊飯準備・片付け」参照、

救急用品、クッキングシート、ハサミ

【自然の家】材料 8 人分（ホットケーキミックス 1 袋、

卵 2 個、砂糖 8 袋、マーガリン 40 g）、飯

ごう 2 個、計量カップ、泡立て器、包丁、

薪、野外炊飯用具セット

※オプションとして洋風や和風のデコレー

ションセットを付けることも可

（料金表参照）

## ①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参考し、事前準備をする。

材料をサービスセンター受付で受け取る。※材料数、賞味期限を確認する。

野外炊飯場で道具を確認する。薪※を受け取る。※実施途中で薪が足りなくなる場合は、スタッフへ連絡する。

## ②実施の流れ

### 【時間】

- 0:00 プログラムシートで、作り方や留意事項の確認をする。
- 0:15 クッキングペーパーを飯ごうの内蓋と外蓋に合わせて敷く。（写真①）  
蓋からはみ出たシートはハサミで切る。マーガリンを内蓋と外蓋の内側に塗るとよい。ボール（小）に以下の順に材料を入れて泡立て器で混ぜる。  
(卵→砂糖→マーガリン→ホットケーキミックス→計量カップで水50ccを量り入れる)  
混ぜ合わせた材料を飯ごうの内蓋に流し込む。（写真②）  
平行して、薪で火を起こす準備をする。（別紙「火付け」参照）
- 0:30 かまどに火を起す。（プログラムシート「火付け」参照）  
飯ごうに水を1／3程度入れ、材料を入れた内蓋を入れ、外蓋をする。  
※外蓋は、しっかり閉めず、上からかぶせるように軽く蓋をする。
- 0:45 火が大きくなったら、かまどに飯ごうをかける。20～25分蒸す。  
(20分程度蒸せばほとんどでき上がりで、一旦外蓋を開けて中を確認し、菜箸をさして生地が付かなければ完成)（写真③）
- 1:15 飯ごうを火から下ろし、でき上がった蒸しケーキを取り出す。
- 1:20 適当な大きさに切り分けてでき上がり。→食べる。  
燃えている薪は食べている間に燃やし尽くすようにする。
- 1:45 片付け  
別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参考し、片付けをする。
- 2:00 終了



### 【応用】

※オプションとして洋風デコレーションセット（写真④）や和風デコレーションセットを付けることができる。量の目安は、飯ごう蒸しケーキ 1 セットにつき、デコレーション 1 セット

- 洋風デコレーション内容：ホイップクリーム、チョコペースト、フルーツ缶
- 和風デコレーション内容：黒蜜、きなこ

※自然の家では、食品教材のアレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。

※十分加熱してからお召し上がりください。



## 飯ごう蒸しケーキ その2

## ②実施の流れ

## 【応用】空き缶パンケーキ（空き缶で蒸しパン作り）

空き缶と簡単な作業で作れる蒸しパン作りを通して、身近なものを創意工夫したおやつ作りを体験する。

## ■追加の利用者持ち物

- 空き缶4個適量/1セット（加工にはアルミ缶が適当）、食品ラップ ①
- 輪ゴム、爪楊枝



0:00 作り方の説明、調理器材（空き缶含）を洗う。

**※空き缶で指を切らないように注意する。**

0:05 ①：ボールにホットケーキミックス、卵を入れる。

②

水を少しずつ入れ、よく混ぜる。

**(水の目安：75ml程度)**

空き缶の内側にマーガリンをスプーン等で軽く塗っておく。



0:20 ②：空き缶に等分に分け入れ、ラップをして口を輪ゴムで止める。

③

空気抜きの穴を1か所爪楊枝で開けておく。（写真①）



0:25 ③：鍋に湯を沸かし、②を入れる。（写真②）

④

湯量は2cm程度で、缶が浮いたりしないよう調整する。

大体30分程度湯煎する。

輪ゴムで止めたラップを一旦開けて中を確認し、菜箸をさして生地が付かなければ完成（写真③）



0:50 ④：生地の周りにさいばしを入れて缶から取り出し、出来上がり。

**(写真④)**

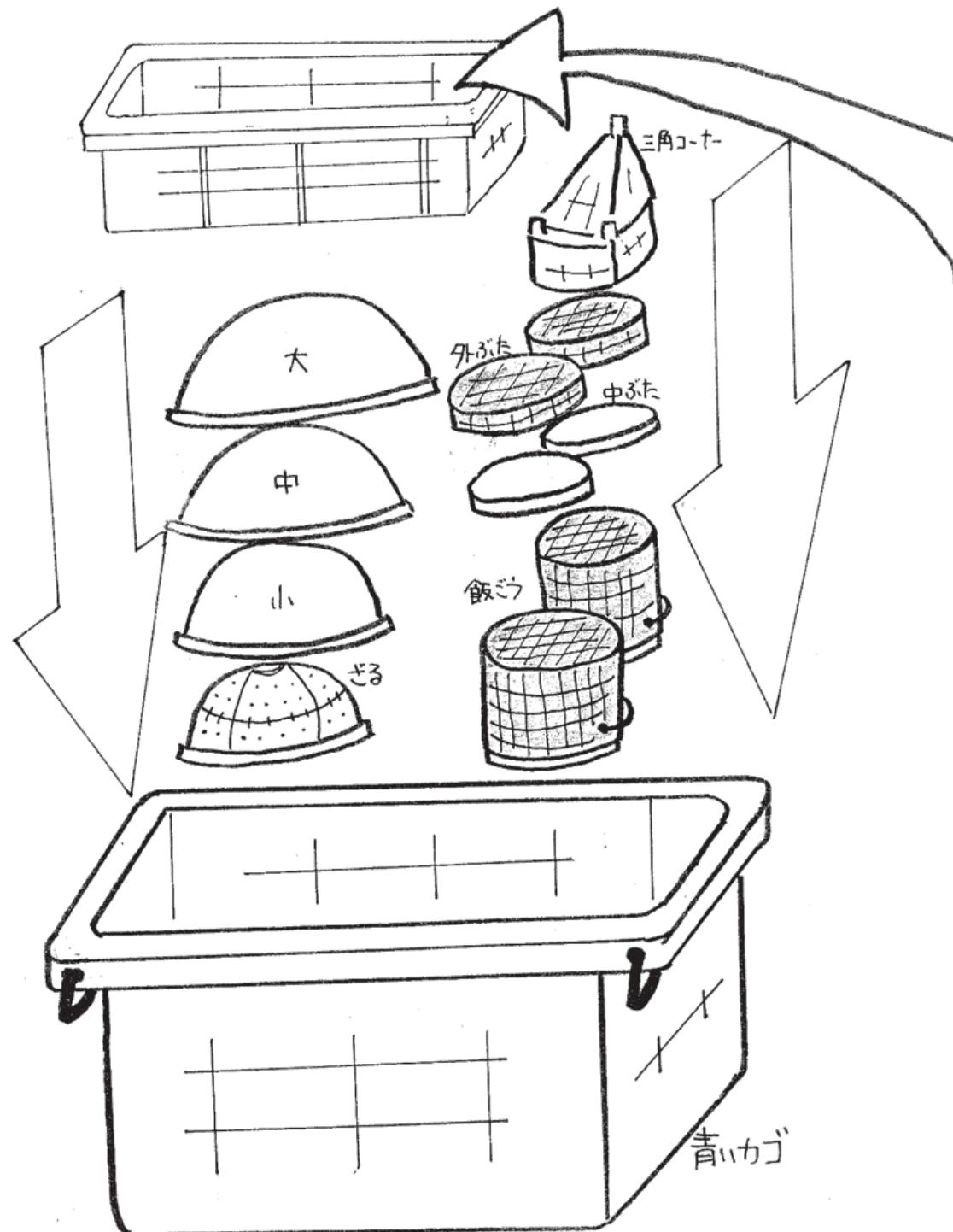
1:10 片付け

1:30 終了

## ③後片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、後片付けをしてスタッフの確認を受ける。薪の束数を申告する。  
材料用のかごをサービスセンター受付へ返却する。

**★かまどに水を掛けて掃除するとレンガが割れてしまうので、絶対に行わない。**



ちばししょうねんしそん いえ やがいすいはんようぐ  
千葉市少年自然の家 野外炊飯用具セット

おたま		2
さいばし		2
皮むき器		2
トング		2
フライ返し		2
しゃもじ		2

ちょうりきぐ  
調理器具はプラスチックのかごの中に入れてください。

ボール大	1	三角コーナー	1
ボール中	1		
ボール小	1	丸型4合 飯ごう	2
ざる小	1		

ボールは水が切れるように下向きに入れてください。

飯ごうはふたは外して、水が切れるように下向きに入れてください。

次の人が気持ちよく使えるように、きれいに洗ってください。