

飯ごうカスターードプリン

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、中蓋に、混ぜた材料を流してプリンを作ることができる。火加減によって、プリンの硬さに違いがあることに気づく。また、デコレーションを工夫することで、創造性を育むことができる。

場所	野外炊飯場	 2 飯ごうゼロに	 4 貢献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		
季節	年間	 12 つくる責任つかう責任	 13 気候変動に具体的な対策を
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

【自然の家】 材料 4 人分※飯ごう 2 個分（牛乳 2 本・

卵 2 個・砂糖 6 本・バニラエッセンス 1

本・ホイップ 1 本・フルーツ缶 1 缶）、

泡立て器、薪、野外炊飯用具セット

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】

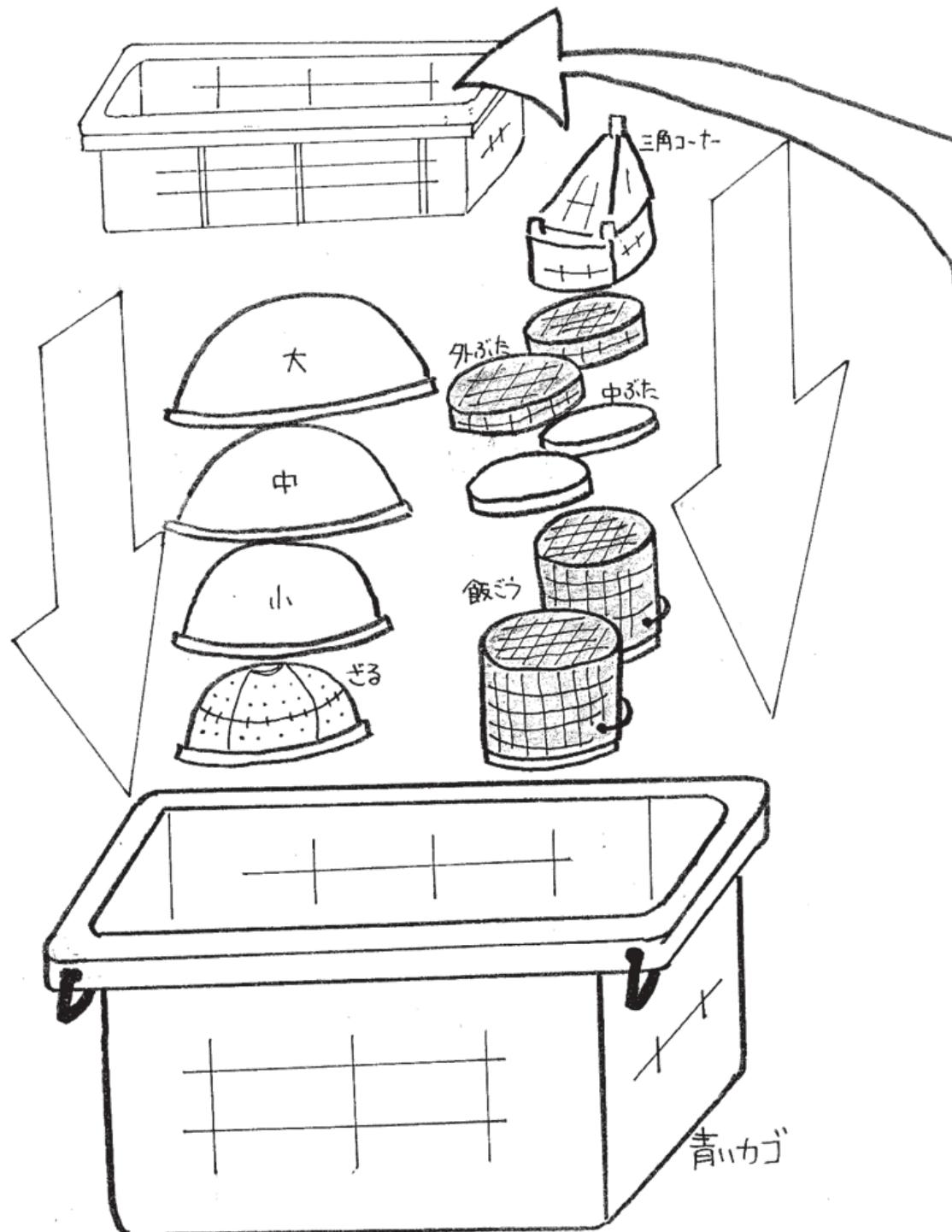
0:00	作り方の説明、調理器具を準備して洗う。
0:10	かまどに火を起こす。（プログラムシート「火付け」参照） ※網は、下から二段目に設置する。 飯ごう2個にそれぞれ水を1／3程度入れ、外蓋をして網に置く。 ※外蓋は、しっかり閉めず、上からかぶせるように軽く蓋をする。 ※中蓋はしない。
0:25	プリンの生地を作る。 ボウルに卵を割り、泡立て器でほぐしたら、砂糖→牛乳の順番で 加えてその都度泡立て器で混ぜる。最後にバニラエッセンスを10滴 程入れ、混ぜ合わせる。（写真①） 作ったプリン液を飯ごうの中蓋2個に均等に流し入れる。（写真②）
0:40	飯ごうに入れた水が沸騰したら、外蓋を開けて、プリン液が入った 中蓋を設置し、外蓋を軽くして、かまどに再度かけ約15分蒸す。 (写真③④) ※火加減により蒸し時間は前後する。 ※飯ごうを触るときは、ヤケドに気をつける。 ※熱くなっている飯ごうを直接木のテーブルに置かないようにする。
1:10	蓋を開けて、菜箸でさして生地が付かなければ完成。デコレーション して出来上がり。食べる。（写真⑤） ※自然の家では、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⑤ 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。
2:00 2:30	片付け 終了



③後片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参考し、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。