

スキレットで米粉のホットケーキ (小麦・牛乳アレルギー対応メニュー)

プログラムの概要・ねらい

厚手の鉄製フライパン「スキレット」を使って、パンケーキを焼く。かまどの火で熱したスキレットを使って焼くので、外はカリッと中はしっとりしたパンケーキになる。スキレットの使い方を知り体験することが出来る。米粉・豆乳を使うことで、**小麦粉・牛乳のアレルギーを除去できる。** 難易度：**★★★(高)**

場所	野外炊飯場	2 飢餓をゼロに	4 質の高い教育をみんなに
時間	1時間30分 ～2時間	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に 具体的な対策を
値段	料金表参照		
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、
革手袋、キッチンペーパー、新聞紙

【自然の家】材料4枚分（米粉280g、豆乳200ml、卵2個、砂糖40g、オリーブオイル）、シーザーニング用オリーブオイル、スキレット、計量カップ、泡立て器
※オプションとして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 スキレットの準備と作り方の説明
- 0:05 かまどの網を下から2段目に設置し、薪で火を起こす準備をする。
(別紙「火付け」参照)
スキレットを水洗いし（特に内側）、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
薪に火が付いたら、かまどの網にスキレットを置き温める。
平行して、ポール（小）に材料を入れて泡立て器で混ぜる。（写真①）
※卵を溶いて砂糖を入れてよく混ぜ、豆乳・米粉の順に入れてかき混ぜる。
- 0:20 スキレットに手をかざして温かくなかったことが確認できたら、**軍手と革手袋をして**、机の上の**分厚く重ねた新聞紙の上へ置く**。
※スキレットの取っ手も非常に熱くなっているので、素手ではぜったいに持たない。**やけどに注意**。
※机の上にスキレットを直接置くと、机が焦げる。
- 0:25 オリーブオイルをスキレットの表面にうすく塗り、パンケーキの生地をオタマで流し込む。**軍手と革手袋をして**、再度スキレットを網に置き、パンケーキを焼き上げる。
※火加減は、弱火がよい。
生地にツツツと小さな泡が出てきたら（写真②）、**軍手と革手袋をして**、机の上の**分厚く重ねた新聞紙の上へスキレットを置く**。
菜箸で生地の端を1周させ、スキレットから生地を取りやすくする。
フライ返しでひっくり返す。または、もう1個スキレットを蓋のようにあわせてひっくり返す。
※かまどの網の上で生地をひっくり返すと、火が近いので、やけどをする原因になる。菜箸をさして、生地がついてこなければ出来上がり。（写真③）
この工程でパンケーキ4枚を焼き上げる。



スキレットで米粉のパンケーキ

②実施の流れ(つづき)

【時間】

1:00

【スキレットの片付け方】

スキレットの内側をキッチンペーパーで拭き取り、食べている間に、スキレットを冷ます。

スキレットが冷めたら、水洗いしキッチンペーパーで水気を拭き取り、オリーブオイルを内側に塗る。

※スキレットが熱いうちに水をかけない。

スタッフの確認を受けてから新聞紙でスキレットを包む。

1:30

その他の片付け

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」を参照し、片付けをする。

終了

【応用】

※オプションとしてデコレーションセットを付けることができる。

内容量：ホイップクリーム200ml、チョコペースト15g、フルーツ缶110g

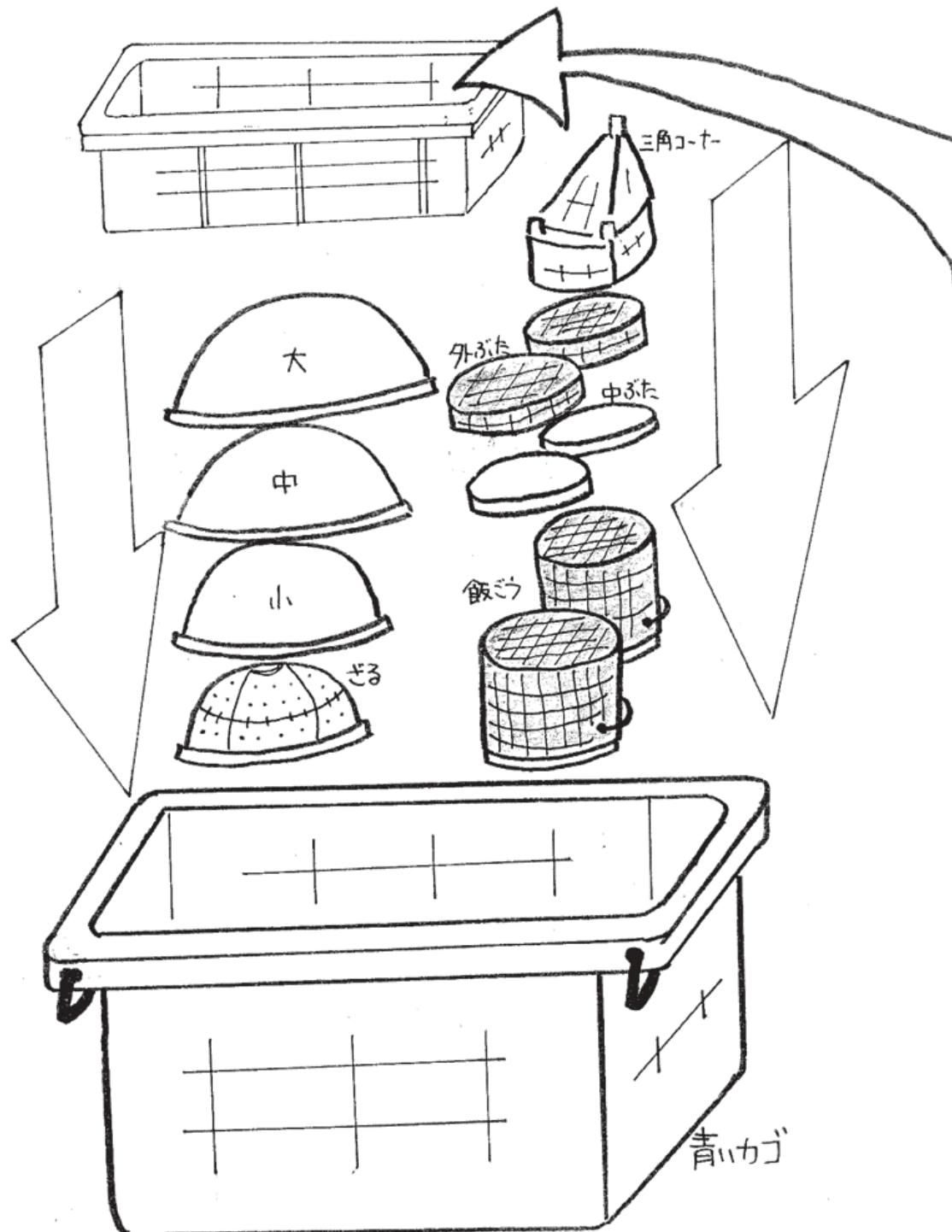
※自然の家では、アレルギー表を用意していますので、アレルギー体質の方がいる場合は、事前に確認してください。また、アレルギー表では不明な方、不安な方がいましたら、事前に相談してください。

※十分加熱してからお召し上がりください。

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。