

あんまん作り

プログラムの概要・ねらい

薪を使って火を起こし、蒸し器を使って野外炊事では珍しいあんまんを作る。「蒸す」ことでふっくらしたおやつができる。

場所	野外炊飯場	2 飲食を せりに	4 質の高い教育を みんなに
時間	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
クッキングシート、救急用品

【自然の家】材料 8人分（ホットケーキミックス・油・あんこ）、薪、計量カップ、蒸し器、鍋、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



0:10

かまどに火を起こし、鍋に水と蒸し器を入れ、蒸すためのお湯を沸かす。（沸騰するまで時間がかかるので最初に鍋を火にかける。）（写真①）
※水の量は蒸し器の底に少しかかる程度。



0:30

ホットケーキミックス200g(1袋)に水約70ml、油を入れてよくこねる。
※水は少量ずつ加え、耳たぶより少しやわらかくなるように調節する。（写真②）



1:00

生地を4~8等分に分け、あんこを包む。（写真③）



1:15

クッキングシートを人数分に切り、生地を乗せる。（写真④）



蒸し器に生地どうし重ならないように置き、10分～15分程度、鍋にフタをして蒸す。

1:30

生地がふっくらすれば完成。（写真⑤）



片付け

2:00

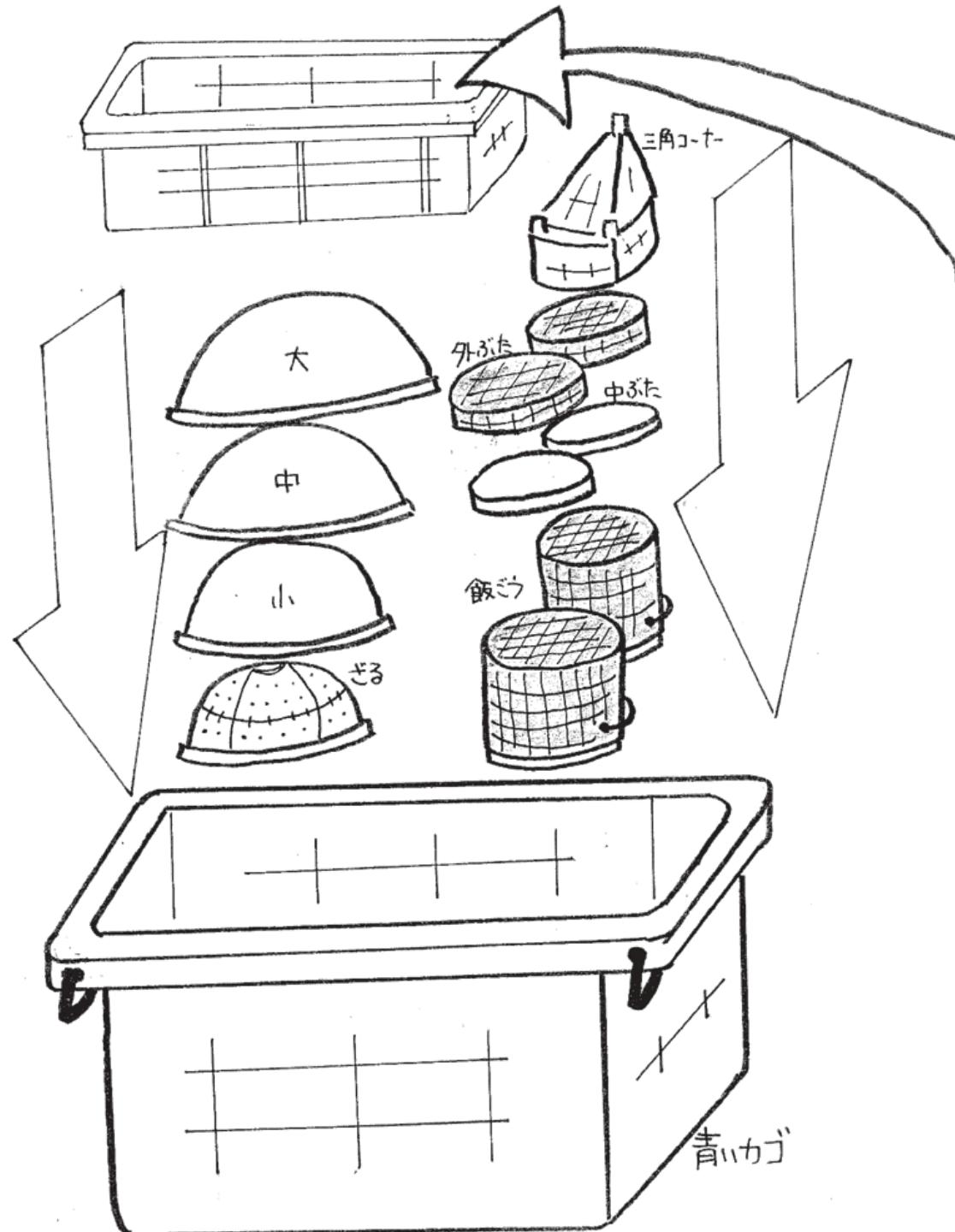
終了

※当自然の家では、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ある場合は、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。