学校・団体・家族

空き缶でご飯を炊く

千葉市少年自然の家プログラム 野外活動

場所	野外炊飯場
時間	1 時間～ 1 時間 30 分
値段	メニューによる
季節	年間
人数	何人でも

プログラムの概要・ねらい

身近にあるアルミ缶を使って、ご飯を炊く体験をする。自分のご飯を自身で炊くことで、責任感を持って取り組むことができる。また、非常時に使えるサバイバル術としても活用できる。

準備物

【利 用 者】空き缶（350ｍｌ）
※アルミ缶の方が取り扱いやすい
缶切り、アルミホイル、ハサミ
※別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照
救急用品、革手袋（推奨）
【自然の家】焼き網(必要数)、スプーン、皿

①準備

別紙「野外炊飯（準備・片付け）」参照し、事前準備する。
リフレッシュセンター2階「レストラン森の木」で食材を受け取る。
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。
空き缶は丁寧に洗い、熱湯で消毒しておく。

②実施の流れ

⚠ 缶の淵に注意

【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。
・空き缶の上部プルタブ側を缶切りで切り取る。（写真①）
切った際、細かい金属粉が内部に落ちるので、内部をよく洗浄する。
※缶の淵で手を切らないように注意する

お米の量り方　※お米の量：野外炊飯材料1セットにつき4合
・米1合＝180cc＝150ｇ（1カップは200ccなので注意）
※空き缶1缶につき1合

お米をとぐ
・空き缶にお米を直接入れ、スプーンでかき混ぜながら水をかえて2～3回とぐ。最後の回は、水をしっかりと切る。

お米を水に浸す
・空き缶にといだお米1合（150ｇ）と水（180cc）を入れ、アルミホイルで蓋をする。（沸騰した時に中のお湯が吹きこぼれないように、アルミホイルを缶の淵にピッタリと密着させる）（写真②）
※水の量は、お米の約1.5cm上まで入れるのが目安
※といだ米を浸す時間が少なければ、少し多めに水を入れた方がよい。

お米を水に浸している間にかまどに火を起こす。（※別紙「火付け」参照）
缶を焼き網の上に載せ炊く。（すのこ網は下から2段目にセットする）
・強火で炊く。（火の強さは、火が缶の底に付く程度）（写真③）
・約 10 分程度で沸騰がはじまる。沸騰（吹きこぼれ）が終わったら、試食をして炊き上がりを確認する。ごはんに芯があれば、水を少し加えてから蓋をし、再度火にかけしばらく様子をみる。
・炊きあがっていれば、缶を網から下ろし 10 分程度蒸らす。蒸らしている間は、アルミホイルははずさないでおく。
（写真③）

出来上がったら、スプーンを使って皿に盛って食べる。（写真④）
※ご飯が取りづらい場合は、ハサミで缶を切ってもよい。

片付け

注　意
火にかけた空き缶は非常に熱くなるため、絶対に素手でさわらない（革手袋の使用を推奨）

1：30
終了

①

②

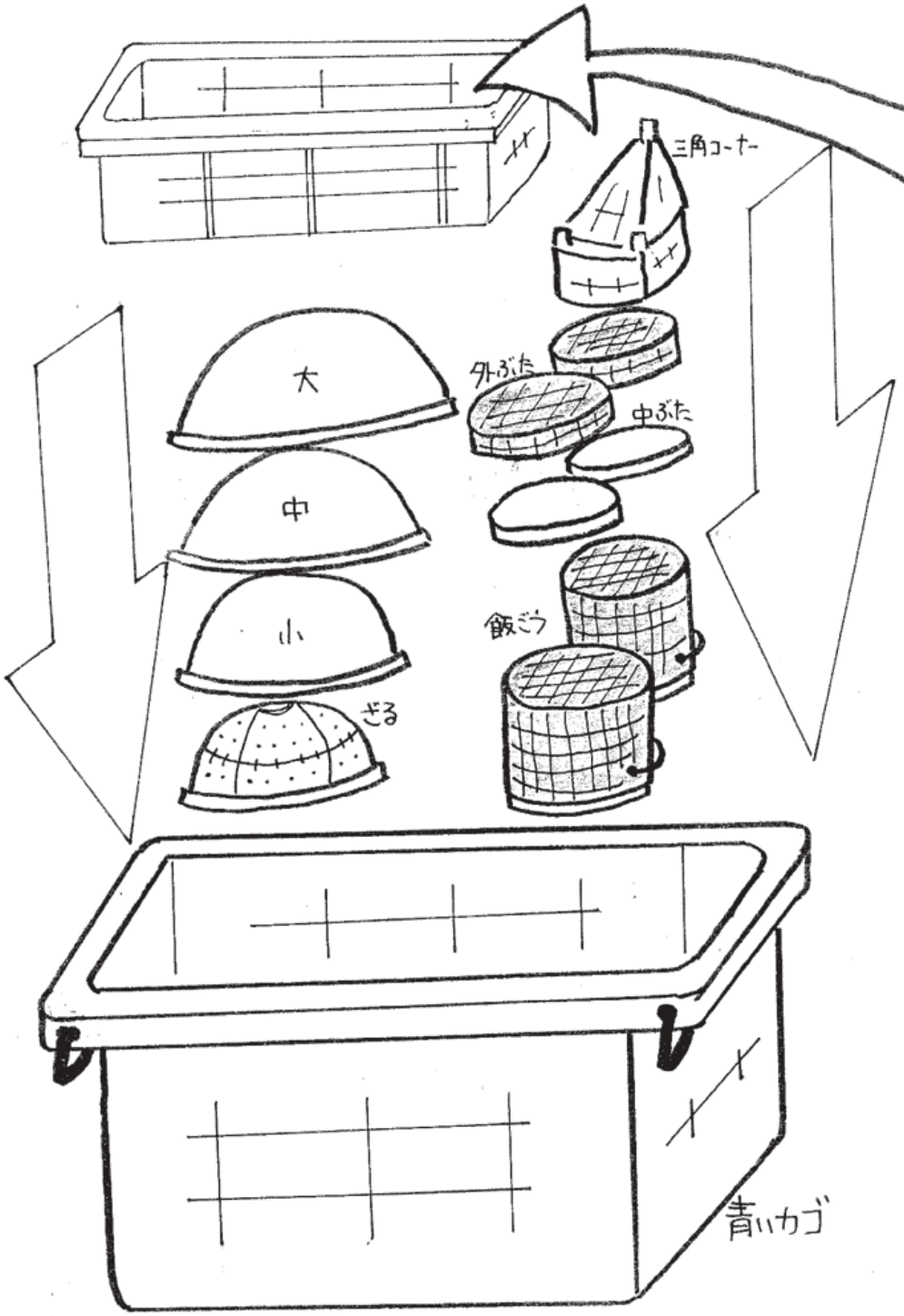
③

④

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。
材料用のリフレッシュセンター2 階「レストラン森の木」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。

2024/03/01 改定



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

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。

2024/03/01 改定