

防災炊飯

「停電だ」「飲料水が限られている」そんな時にもホカホカご飯が炊ける方法

身近にある500mlのアルミ缶や、災害救助用炊飯袋で1人分(1合)のご飯が手軽に炊けます。更にポテトサラダとオムレツを作り、緊急時の1食分の食事メニューを作ります。



時期	4～10月	所要時間	2～3時間	人数	100名程度まで
対象	小学校高学年以上	活動場所	野外炊飯場		
準備物	自然の家で貸し出す物		団体・個人で準備する物		
	防災炊飯(野外クッキング申込書にて注文) 薪() その他、炊飯に関わる調理器具		<input type="checkbox"/> 活動に適した服装 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 500mlアルミ缶(1人1本)…中を洗浄したもの		
活動の手順	事前指導	1 内容の確認 電気や鍋・飯ごうがないなど、災害緊急時における1食分の食事を作ります。 2 準備品の確認 ・活動できる服装を確認する。 ・炊飯に関わる調理器具の確認をする。			
	活動の実際	1 活動の説明を聞く。 (1)ねらいの確認 (2)活動方法 ① 空き缶のフタを缶切りで切り取る。安全のため、切り口のとがっている部分をベンチでつぶす。※切り口で手を切らないように軍手で作業する。 ② 空き缶に、米を1合入れ水を缶の半分程度入れる(大人の手でグーを縦にした高さ位)。その後、30分ほど給水させる(30分給水させることで、ヌカ臭さが取れる)。アルミホイルでフタをして、爪楊枝などで真ん中に小さい穴を開ける。 ③ 空き缶を火にかける。穴から湯気が出てその後、吹きこぼれが始まる。収まったら5分ほど弱火にする。火から下ろして、逆さまにして5分ほど蒸らす。 ④ ポテトサラダは、じゃがりこをスプーンの裏でつぶすようにしながらお湯を注ぎつくる。 ⑤ オムレツは、ビニル袋に卵とミックスベジタブルを入れもみほぐした後、ビニル袋から空気を抜いて口を縛る。鍋で袋ごと煮て、好みの硬さになったら上げる。 2 活動開始 缶の切り口での切り傷やお湯・火を使った際の火傷に気をつけながら活動を進める。			
	事後	1 けがの確認をする。			
備考	缶詰(ツナフレークなど)の油をきって、お米に混ぜて炊いてみたり、水を多めにしてお粥にしたりするなど、さまざまなバリエーションを加えることもできます。				

