

# 飯盒でご飯を炊いてみよう !!

## ◎お米を何合炊くか？ (1人/1合で考える)

1～2合は飯盒で炊くのはムズかしいです。  
3～5合で炊くことをお奨めします。

### ①お米の量り方 (洗う前のお米で量ってください)

#### 【2合の場合】

(内ふた、すり切り一杯)



#### 【3合の場合】

(外ふた、すり切り一杯)



※こどもの国では、内ふたありません。  
必要でしたらスタッフまで！

#### 【4合の場合】

飯ごうの下の目印までお米を入れる。



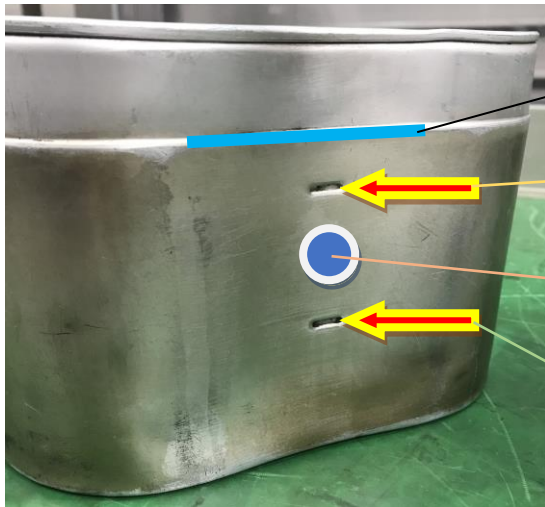
#### 【5合の場合】

上記のふたを使って飯盒に入れてね。



## ② お米を水に浸す【お水の位置を確認しよう】

火にかける前に、15分は水に浸そう。芯のないお米を炊くことができます。



ご飯 5 合の場合 蓋のライン

ご飯 4 合の場合 上の目印

上下の目印の間が 3 合です

ご飯 2 合の場合 下の目印

## ③ 火にかけましょう

火にかけてしばらくすると・・・、  
イ. 飯ごうの水が沸騰し、ふきこぼれてくる。  
ロ. ふきこぼれが無くなり、白い湯気がでてくる。  
※1、2合で炊いた場合、『イ・ロ』が無い。火力が弱いと3、4合でも『イ・ロ』が無く出来上がってしまうことが結構あります。



飯ごうは順調にいけば**約 15 分程で炊き上がります**ので、飯ごうを火にかけて、**15分たったら、いったん飯ごうの中を確認**してみましょう。←《かなり重要》



逆さにすると底側のご飯がふた側にはがれる（下がる）ので、しゃもじで  
ご飯をよそうのが楽になります。

飯ごうの中を洗うのも少し楽になります。 ※飯盒の底は叩かないでね！

完成したら、火傷に気をつけながら火から下ろしましょう。

## ④ 蒸らします

ごはんが炊き上がりましたら、飯ごうを逆さまにして 15 分程蒸らしましょう。