

# 釜・飯ごう炊飯

【所要時間：約45分】

## ●用意するもの

米、釜もしくは飯ごう、水、しゃもじ、クレンザー

## ●目安：12人分、米8合

【釜：1つ】もしくは【飯ごう：2つ（各4合）】

① 釜・飯ごうの中を洗った後、米をとぐ。

② 釜・飯ごうの火の当たる部分に水で溶いたクレンザーを塗る。

③ 釜・飯ごうの中に、米と水を入れる。

※水の量はお米に、手のひらを押しつけて、手の甲が隠れるくらい。

④ 米の準備と並行して火を起こす。（※早く起こしすぎないこと。）

⑤ 新聞紙を丸めて、その周囲にうすい木を並べ、点火する。

⑥ かまどに釜・飯ごうをのせ、中火で一定になるように常に薪をくべる。

⑦ 10分～15分するとゆげがでてきて、ふきこぼれる。

⑧ ふきこぼれが落ち着いたら（5分程度吹きこぼれる）、

釜・飯ごうを火からおろして5分程度蒸らす。

⑨ しゃもじでかきまぜて、できあがり。

※片付けの注意事項：釜・飯ごうの中がかなりごげる。金だわしでしっかりごしごしこすり、シルバーにする（※30分程度かかる。）。全体がきれいになったら、ふきんでしっかりと拭いて職員のチェックを受ける。



## ●備考

●用意するもののうち、二重線がひいてあるものは、びわ青少年の家でも用意できます。

●火起こし用の新聞紙、ライターや食器をふくキッチンペーパー、ふきんなどはお持ちください。