

飯盒でご飯を炊く方法



飯盒の使い方

- ・準備物は(飯盒)(ハサミ)(軍手)(お米)。
- ・(ふた)を利用することでお米をはかることができる。
- ・お米を研ぐ(洗う)ときは(洗剤)は使わない。

お米のとき方

- ・お米を研ぐときは水を入れて(ゆっくり横に振る)。
- ・(中ぶた)を閉じたまま水をこぼします。この作業を(5)回ほど繰り返す。
- ・水の量は、飯盒の(内側)にあるラインを利用する。

火かけん

- ・飯盒の外側全面に(水で溶かしたクレンザー)をぬる。
- ・お米の合言葉(始めちよろちよろ中パッパ、赤子なくとも蓋取るな)
- ・はじめの(5)分は炎が(飯盒の底)に届かない程度の火力(弱火)

で炊いていく。

- ・5分後、炎が飯盒の(底に触れる)程度の火力(中火)にする。
- ・さらに5分後、炎が(飯盒の横に届く)程度の火力(強火)にする。
- ・10分ほど経つと中の水分が(沸騰)してくる。
- ・沸騰している間は(上ぶた)が動く。上ぶたが動かなくなったら炊飯終了
- ・炊飯後は、飯盒を(逆さ)にして(15)分程度蒸す。
- ・最後にお米がきちんと炊きあがったか確認をする。

※ごはんを皿に盛ったら水につけておくと掃除が楽。

カレーの作り方

材料

- ・材料は（ニンジン）（ジャガイモ）（タマネギ）（お肉）（サラダ油）

材料を切る

- ・ニンジン→（おうぎ型）、ジャガイモ→（ブロック型）、タマネギ→（くし型）

※（ニンジン）と（ジャガイモ）は（1）cmくらいにと

にかく小さく切る！



- ・鍋の外側全面に（水で溶かしたクレンザー）をぬる。

- ・鍋に（すべての材料）を入れて炒める。しっかり材料に（火を通す）！

※火が通ったかどうかは、ニンジンを（お箸でさし）たらわかる！

水かけん

- ・火が通ったら、野菜が（ギリギリ隠れられてないぐらい）水を入れる

※これを（ひたひた）といいます。

✖シャバシャバ

○ドロドロ

- ・火を強くして（沸騰）させて、材料が

柔らかくなるまで煮込む。（余裕があれば灰

汁をとる。）



- ・ニンジンとジャガイモにお箸を指してみて、柔らかければ（カレーのルー）

を入れる。

- ・ルーを入れた後は、焦げないように底からよく（混ぜ続ける）。

※水が少なそうであれば、少しずつ足す。シャバシャバにならないように！

- ・5分程度煮込んで、とろみがついたら出来上がり♪

火のつけ方

材料 (軍手)、(うちわ)、(新聞紙) (薪)

火の起こし方

- ・ (太めの薪) を組む
- ・ 真ん中に (新聞紙) を入れる
- ・ 上に (細めの薪) を置く
- ・ うちわで (あおぐ)
- ・ 火が大きくなったら、薪を追加する。
- ・ 薪を調整することで、火を調整する。



※薪は使い切ったら終わりです。大切に使いましょう。