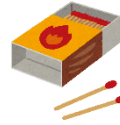


# 野外炊飯

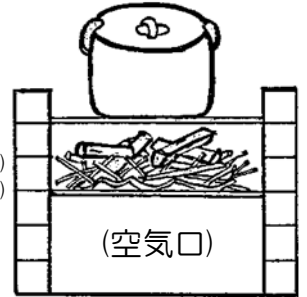
★準備物 軍手、ふきん(長袖、長ズボン着用)が望ましい。

## 火を起こそう

- ① 新聞紙を少し固めてかまどの中段に置く。
  - ② 新聞の上に細い木(炊きつけの木)をいっぱいかぶせる。
  - ③ その上に、少し細めの薪を乗せる。
  - ④ 一番上に、太い薪を乗せる。
- ※ 新聞に火をつけ、太い薪に燃え移ったら、おいしいご飯が炊ける。
- ※ 米や野菜作りの準備が出来てから火をつけよう。



(薪)  
(細い木)  
(新聞紙)



カマド

## お米を洗って炊こう

<軍手を使って火傷をしないように注意>

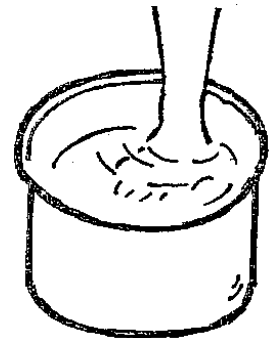
- ① 米をとぐ
  - ・コップェルに米を測って入れる。水を入れて手までよくとぎ、米を一粒もこぼさないように、水を流す。…2~3回くり返す。

- ② 水かげん
  - ・洗い終わったら、水を入れる。
  - 中指の第1関節まで入れる



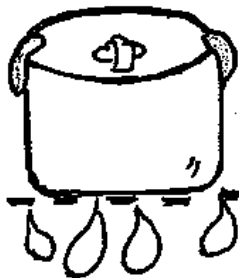
または

手首のつけ根  
まで入れる

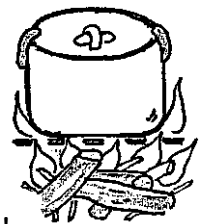


## ③いよいよ炊こう

- (1) かまどの上に置き火をつける。  
(はじめチョロチョロ)



- (2) 強い炎がコップェル  
の下に当たるように  
工夫しよう(中、パッパッ)



- ・ふたの上に細い木を当てて、ポコポコ!
- (3) ぽこぽこ聞こえて湯気  
が出てきたらもうすぐだ



- (4) ごはんの香ばしいにおいがして湯気がでなくなったら、かまどから降ろして蒸らす。  
コップェルを平らな所に置き、10分ぐらい静かに蒸らす。

↓↓↓  
出来上がり♪