ポリ袋で湯せんする炊飯方法

～　災害時にも効果的　～

県立加須げんきプラザ

＜材料＞【１合・・２人前（おにぎり２個分)】
・耐熱性ポリ袋・・・１袋
・無洗米・・・・・・１合（１５０ｇ、１８０ｍｌ）
・水・・・・・・・・２３０ｍｌ
・塩・・・・・・・・少々

＜道具＞
・鍋　・ザル　・かまどセット（アングル、鉄板、網）　・薪　・さいばし
・ラップ　・スプーン　・紙皿　・ハサミ　・洗剤　・スポンジ
・マッチ棒など着火するもの　・軍手（すべり止めがついていないもの）

＜方法＞
１　ポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で固く結ぶ。
　※よく空気を抜かないと、鍋に入れたとき浮いてきてしまうので注意。
２　鍋にザルを入れ、水を入れる。（内側のラインより３～４ｃｍ下くらいまで）
３　かまどの薪に火をつける。
４　鍋の水が沸騰したら、ザルの中に「１」で準備したポリ袋を入れる。
　※ポリ袋の口が鍋や火に直接触れないように、さいばしを使って水に浸す。
５　できるだけ火を安定させて、弱火～中火で２０分間湯せんする。
６　鍋をかまどから取り出し、ポリ袋をお湯につけたまま１０分間蒸らす。
　※蒸らした後、ポリ袋を取り出すときは、熱いので注意。（さいばしでポリ袋の口を湯の外に出し、軍手を二重にするなどして取り出す。）
７　ポリ袋の結び目のすぐ下をハサミで切る。
８　ラップを切り、その上に米をほぐしながら乗せる。スプーンで塩を少々ふる。
９　おにぎりを作って完成。いただきます！

＜注意＞
・鍋のふちや底に直接ポリ袋が触れると、溶けてしまう可能性があるので、さいばしで袋の位置を調整してください。
・調理中は目を離さないようにしてください。
・調理した中身を取り出す際は高温に注意してください。
・かまどの火力をできるだけ安定させてください。グループ全員が火の管理に関わるようにしてください。