

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



<利用者が準備する道具等>

- ・薪 ・ラップ ・アルミ箔 ・紙皿 ・洗剤 ・スポンジ（たわし）
- ・マッチ棒など着火するもの ・軍手（できるだけすべり止めがついていないもの）

<プラザが準備する道具>

- ・鍋 ・ザル ・かまどセット（アングル、鉄板、網） ・さいばし
- ・スプーン ・ハサミ ・チャッカマン

<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。（ザルの上から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ため、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。