

## 小枝で炊飯 1

いざという時のために  
身につけておきましょう



## 吹張自主防災訓練開催

日時：10月12日(土)

時間：午前10時より

場所：旧吹張会館跡地



毎日、電気やガスで調理する食事。お金をかければなんでも美味しい食事が食べられる時代です。

しかし、災害が起こって電気もガスも使えなくなった時、お金をだしても食べることができない時「野外炊飯」の知識と技術を持っていると飢えずにすみます。

少々失敗してもどんな料理よりも美味しい食事となります。何より皆で協力し合って作った「協力」は美味しさを引き出す「隠し味」になるからです。

今回はその辺に落ちている小枝を集めてダッチオーブンでご飯を炊き、瓶詰め、缶詰の色々な具材を入れておにぎりを結んで頂きたいと思います。

また、もう一つのダッチオーブンには大橋商店さんのコラボによるキノコの缶詰を利用してキノコ汁も作ってみたいと思います。味付けはもちろん山勢味噌。材料を切り、火を起こし、まきを燃やして調理する。そして、仲間と一緒に食べる。そんな防災の炊き出しで自主防災への意識を向上させていきましょう。

・・・ 吹張自主防災会 ・・・

## (野外炊飯) 火の起こし方

用意するもの

まき 小枝

(乾いていないと火はつかない。)

新聞紙 マッチまたはライター

手順

- ① 空気が入りやすいように工夫してまきを組む。  
(あらかじめ、なたでまきに切れ込みを入れておくと火がつきやすい)
- ② 中に丸めた新聞紙を入れる。
- ③ 細かく割ったまきや小枝を並べる。
- ④ まきの追加は、空気が通りやすいようにまきを交差して入れる。
- ⑤ 火を弱くするには、組んであるまきをくずして広げる。(水はかけない)

## ご飯の炊き方

《なべで炊く方法》

「炊飯用なべ」は、12インチディープダッチオーブンの鉄なべにてご飯を炊き、他12インチダッチオーブンではキノコ汁を作ります。

【なべでの炊き方】

- 米を計って入れ、水で米をとぎ、白く濁った水は捨てます。5～6回繰り返すと澄んだ色になります。
- 水の量・・・「コメの量+指の第一関節部分」の水の量を目安にしてください。  
(個人差がありますので、気持ち多めに入れるとうまくいくようです。)

【炊飯用なべの利点】

- 後片づけで洗う時、洗いやすい。
- 一度にたくさんのお米が炊け、でき具合を途中ふたを開けて確認することができます。

【炊飯用なべの使用上の注意】

- 目盛がありませんので、計量カップが必要です。

## (野外炊飯) 後片付け

ア) ゴミの分別及びその処理

- ごみは、原則お持ち帰りください。  
ごみは全て(ダンボール、発泡スチロールの箱等も含む)お持ち帰りください。  
生ごみはしっかり水を切り、新聞紙等で包んでください。

イ) 食器等貸し出し物品の返却

- 食器等物品は、すすや汚れをしっかりと洗い落とし、水気をしっかりと拭き取って、数を確認し、返却してください
- なべ、やかんなどをかける前に、火のあたる面にあらかじめ洗剤(粉マケンを食器用洗剤で練ったもの)をはけで塗っておくとすす汚れが落ちやすいです。  
※ 汚れが残っている場合は洗い直してください。

ウ) かまどの清掃

- 燃え残りのまきは、できるだけ燃やして灰にしてください。
- 燃え残りとは灰は、スコップを使って丸い缶に入れてください。(缶の中に水を入れないこと)
- 「かまど」には絶対に水をかけないでください。急激に冷やすと煉瓦が割れます。

皆様の参加ご協力をお願い致します

会長：奥山忠平