

こめ た かた お米の炊き方

じゅんぴ はん かず はんぶん 準備する飯ごうの数（1班分）

しょくざい にん こ にんいじょう こ しょくざい にん こ にんいじょう こ
食 材 A：5～8人→1個・9人以上→2個 食 材 B：5人まで→1個・6人以上→2個

1. お米を飯ごうに入れる。

※自然の家の米は、無洗米なので、洗わなくていいよ！



2. 水を入れる。

みず りょう ※水の量

しょうがくせい ながゆび ちゅうがくせいいじょう ひとさ ゆび はか
○小学生は中指、中学生以上は人差し指で計ります。

い 入れたお米を平らにし、お米の一番上の面に指を置いて

だいにかんせつ 第二関節まで水を入れます。



3. お米を炊く。

① ちゅうび 中火で20分程度炊く。

※しばらく炊くと飯ごうの中のお湯（よだれ）がふき出てきます。

② 飯ごうの中のお湯がふき出なくなったら、ほそ まき 細い薪をふたにあてて振動を確かめる。

③ 「ぐつぐつ」という振動が無くなったら火が強くなるあたらないロストルの端にずらして置く。

※お湯がふき出ずに炊けている場合もあるので、時々ふたを開けて確認しましょう。

④ まき 薪を使って、かまどから下ろす。



ちゅうび はん ごうの底に 炎が触れる程度
中火：飯ごうの底に 炎が触れる程度

4. 完成！！

① あじみ をしたり、目でみたりして確認しよう。

※お米が立っていたら出来上がりです。

△やけどしないように、取り出して、熱いうちにみんなで食べよう。

「ふた」はとっても熱いよ。
ぐんて あ まき
軍手をして開けるか、薪や
ひばさみをつか あ
火ばさみを使って開けてね！

