

ご飯の炊き方

大隅青少年自然の家

① 人数分のお米をはがまに入れる。

- ・ お米を2～3回研ぐ。(無洗米も1回は研ぐ)



羽釜 (はがま)

② はがまに水を入れる。

- ・ 中指の第1関節と第2関節の間まで水を入れる。



③ お米を水に浸す。(15～20分程度)

- ・ かまどに羽釜を置いて安定させる。



耐火レンガの上にぐらぐらしないようにしっかり置きましよう。

④ 薪に火をつける。(弱火で5分程度)

- ・ 牛乳パックや松葉を使うと良い。



⑤ 薪を追加し、中火で炊く。

- (10～15分程度) ・ ふたはなるべくとらない。



⑥ むらす。(15分程度) ・ 火のついた薪を引いて、おき火にしてむらす。

炊きあがりのめやす

- ・ ふきこぼれや湯気が出なくなり、ぐつぐつ音がしなくなったら炊きあがりです。(ふたを少し開けて、中を確認してください。)



ふきこぼれ



おきび熾火

⑦ できあがり

- ・ やけどをしないように気をつけて運びましょう。
- ・ 軍手は重ねて使いましょう。(※ぬれた軍手は使わない。)

