

自然の家だより

平成29年
2月24日

岐阜市少年自然の家（公益財団法人岐阜市教育文化振興事業団） 岐阜市山県北野2081番地

Tel 058-229-2888 Fax 058-229-2933 E-mail gishizen@he.mirai.ne.jp URL <https://gikyobun.or.jp/gishizen/>

みなさんは、「飯ごう」って知っていますか？

キャンプなどに出かけたときに、これでご飯を炊いたという人もいるかもしれませんね。

飯ごうは、主に屋外での炊飯に使われますが、例えば、こんなおやつも作ることができます。



飯ごうを使った「むしパン作り」

【道具】

- 飯ごう（内ぶた含む）
- ポウル ・ 泡立て器
- クッキングシート ・ ハサミ

【材料】

- A {
- 米粉（45g）
 - 砂糖（10g）
 - ベーキングパウダー（2g）
- B {
- 水（60ml）
 - ジャム（35g）
- ※今回はいちごジャムを使用



- ① 飯ごうの内ぶたで、器を作る
- クッキングシートを敷きつめる
 - 余分な部分をハサミで切る



- ② 材料を泡立て器で混ぜる
- ポウルに材料Aを入れ、混ぜる
 - 材料Bも加えて混ぜる



- ③ ②の生地を①の器に流し入れる
- ※できあがると倍くらいにふくらみます



- ④ 飯ごうの本体に水を入れる
- 本体の半分くらいまで水を入れる



- ⑤ 本体に内ぶたと外ぶたをはめ、飯ごうを温める
- 沸騰してから15～20分で完成



- ⑥ できあがり
- 外ぶたを開け、できあがりを確認する
- ※やけどに注意

道具を工夫しておいしいものを作るのは、とても楽しい活動です。

みなさんもアイデア料理に挑戦してみてくださいはいかがですか。

