

飯盒による炊飯（ごはんの炊き方）

令和6年4月改訂

- ※ 通常使われる豆型の飯盒は、4合炊きです。豆型以外に丸型の飯盒もありますが、そちらは一般的に4合と5合の2種類が販売されています。
- ※ 普通、飯盒は、本体と中蓋と外蓋から成っており、摺り切りで中蓋なら2合、外蓋なら3合の米を計量できます。ちなみに本体の容量は約2ℓです。
- ※ 飯盒を火に掛けるときは中蓋をしないでください。。
- ※ 箱根の里では、1つの飯盒につき3合で炊飯することを推奨します。かまどでは火の調整は困難です。4合炊きの飯盒は、1合だけで炊くと芯米になりがち、4合だと上はべちゃべちゃで底が焦げがちです。
- ※ 飯盒炊きさんに限らず、キャンプ場には無人で食材を放置しないでください。カラスは賢く、蓋を開けて中身を持っていきます！

必要なもの（薪などかまど回り以外）… 米、飯盒、ボウル、粉のクレンザー、食器用中性洗剤、軍手、しゃもじ、新聞紙。（片付けに必要な洗剤やタワシなどもご用意ください。）

- ① お米を飯盒に入れて研ぎます（「水を入れ、手で20回ほどかき回してから水を捨てる」を2〜3回）。お米をこぼさないように！

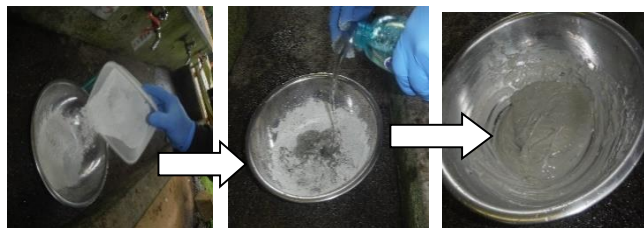


- ② ①で水を良く切ったあと、飯盒に米（1合は180cc）の1.2倍の水を入れ、外蓋をして30分ほど置きます（芯米になりにくい）。お米の量がわからなかったり、計量カップがない場合は、飯盒の中のお米をほぼ平らにして、それより約3cm（大人のさし指の1関節分）上まで水を入れると良いでしょう（1.2倍より少し多めですが、多めの方が大失敗が少ない）。



※ 30分待つ間に、あとで飯盒のススを落とす（洗う）のが楽になるよう、クレンザーと中性洗剤を混ぜたものを飯盒に塗ります。（③〜④は省略可。米を炊くのに必須の工程ではありません。）

- ③ ボウルに粉のクレンザーと中性洗剤を適量入れて、粘土状にします（少しゆるめ）。



- ④ ③で作ったクレンザーを飯盒の底や上面・側面に塗ります。本体と蓋の合わせ目付近まで塗った場合、蓋の開け閉めは慎重に！

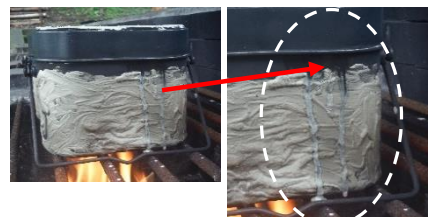


※ ここからは軍手を必ずして下さい（ゴムの滑り止めのついた軍手は溶けて危険です。また濡れた軍手も水分が一瞬で熱湯になり火傷の危険があります）。また必要に応じて、キャンプ場備え付けの火箸（トング）も使ってください。

- ⑤ かまどに火をおこし、一番上の鉄筋の上に飯盒を置きます。1つのかまどに2つ以上の飯盒を載せる場合は、隣の飯盒と背中合わせまたはお腹合わせにして隙間をつくり、火がまんべんなく当たるようにします。



- ⑥ しばらくすると、飯盒本体と蓋の合わせ目からお湯が吹きこぼれ始めたり、水蒸気が出始めたりします。



- ⑦ そうしたら、飯盒から目を離さず、吹きこぼれや水蒸気が終わる瞬間を待ちます。

- ⑧ 吹きこぼれや水蒸気が終わったら、一旦、飯盒を火から外して蓋を開け、炊け具合を確認してみます。まだ水気がある場合は再び蓋をして火に掛け、以降はまめに中を確認します。見える範囲でちょうど良さそう（いつも食べているごはんの感じ）だったら、実際には飯盒の下の方は少し水分が残っているはずなので、再び蓋をして、飯盒をかまどの火がぎりぎり当たるぐらいのところに3分程度置いて余分な水分を飛ばします。



- ⑨ 飯盒を火から降ろし、蓋が外れないよう注意しながらひっくり返します。そのまま15分ほど蒸らしてから、飯盒をひっくり返してもとに戻し、蓋を開けてしゃもじなどでご飯を適度にかき回して、出来上がり！ 別に調理しているおかずが出来上がるまで、逆さにしたまま蒸らしておいても良いけれど、長く掛かりそうなら新聞紙などで包んで、ごはんが冷えないようにしましょう。次回以降もおいしく炊くために、飯盒の底は絶対に叩かないで！

