

非常食 をつくってみよう!



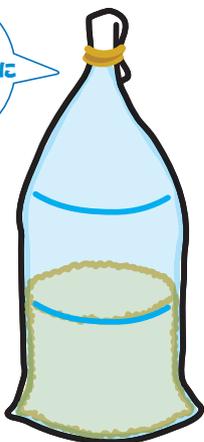
駒ヶ根高原は厳しい自然環境の中にあり、過去多くの土砂災害等の災害に見舞われてきました。

自然災害による被害を受けると避難生活を強いられ、食事にも困る状況になる場合もあります。

災害時は温かいご飯は何よりも心を癒してくれます。また、炊出しをする事で周りの人達との連帯感が生まれてきます。体験プログラムでは、駒ヶ根高原の自然環境のなかで飯炊き体験を行ない、非常時を力強く生きる知恵を学びます。

非常食づくりの手順

空気が入らないようにしよう!



米と水を入れる

- ① 炊飯袋にお米一合を入れる。

洗米はつけ置きせずに入れます。

炊飯袋の「米の線」まで入れると約一合の分量になります。

- ② 水を「水の線」まで入れる。

- ③ 袋の中に空気が残らないように、一番うえの「折り曲げ線」で折り曲げ、輪ゴムで固くしめる。

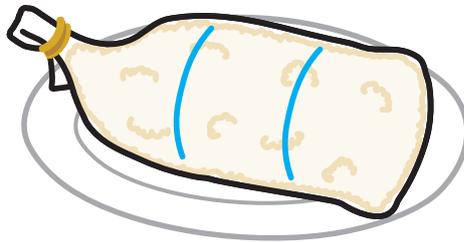


煮込む

- ④ 沸騰したお湯の中に静かにいれ、30分ほど煮込む。

蒸らす

- ⑤ 30分ほどたったら、紙皿等に取りだして5分~10分ほど蒸らす。



注意事項

1. 炊飯袋の中に空気が入っていると、熱で膨張し袋が破裂してしまうことがあります。できるだけ空気が残らないようにして輪ゴムでしっかりしぼりましょう。
2. お米が炊けると、袋がパンパンになるほど膨らみ、熱くなります。取り出す時は火傷をしないよう十分に注意しましょう。
3. 火の元は完全に消化し、残材はあとかたづけをしましょう。また、ゴミ等は持ち帰るようにしましょう。