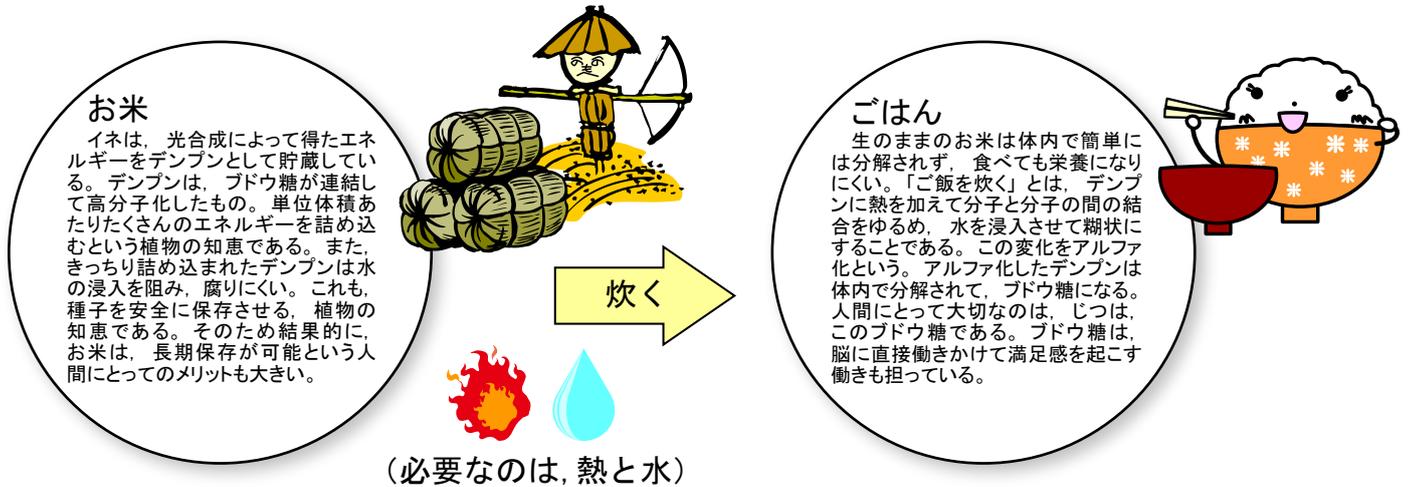
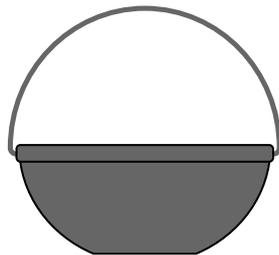


# 野外炊飯（やがいすいはん）

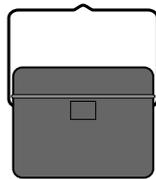
ご飯を炊くって、どういうこと？



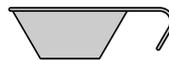
熱と水があれば、どんな容器でもご飯は炊けます…(^.^)v



鉄なべ



はんごう



セラカップ



空き缶



牛乳パック

もちろん  
電気炊飯器  
でも！

## 水加減について



米 1 に対して、水 1.1 ~ 1.4 (体積比) で炊くのが標準です。新しい米の場合は水の量を少なめに、古米では水の量を多めにします。水の量を増やすと、相対的にご飯は柔らかく炊きあがります。炊飯に自信がないときや水の蒸発が多くなることが予想される時は、米：水=1：2の割合で炊いても構いません。

芯が残った米では、食べても十分に消化吸収されません。しかし、「おかゆ」になった場合は、栄養上は全く問題ないです。

## 火加減について



デンプンを完全にアルファ化するためには、十分な水に加えて、95℃以上の熱が必要です。「はじめチョロチョロ…」などと気にすることなく、最初から一気に炊き上げれば大丈夫です。

水分がすべて飛べば出来上がり。ほっておくと焦げるので、かまどから下ろしてください。自信がないときは、途中で何度でもふたを開けてみて構いません。あとは、火にかけなくても自分自身の熱で、美味しく仕上がります。



パンの原料である小麦粉のデンプンは、パンを焼き上げるとき、アルファ化されています。そのためパンは、いちいちトーストしなくても、美味しく食べられます。(生麦や小麦粉をそのまま食べないで下さい)



中に水が残っている限り、牛乳パックが燃え出すことはありません。ただし、防水のためにコーティングされたポリエチレンの融点は 100 ~ 115℃、実用温度は 90℃程度です。本当は、炊飯には適しません。