

# 飯ごう炊飯の方法

## 1 飯ごうについて

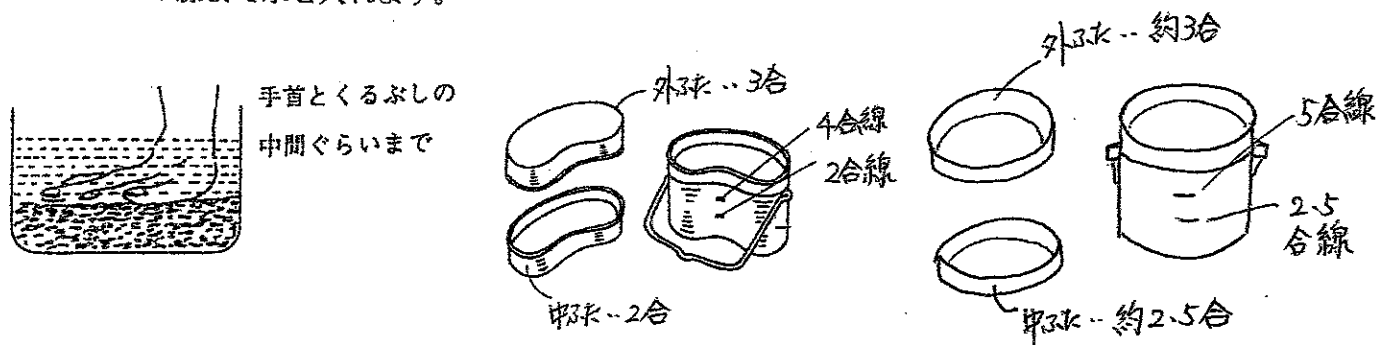
一般的には、「兵式飯ごう」と「丸型飯ごう」があります。

### 【兵式飯ごう】

- ・ふつう280gから420g（2合から3合）の米を炊くのが適当です。最大、560g（4合）まで炊くことができます。
- ・中ぶたには、米が2合入ります。また、外ぶたには、3合入ります。
- ・米2合を炊く場合は、飯ごうの下の線まで水を入れます。また、4合炊くときは、上の線まで水を入れます。

### 【丸型飯ごう】

- ・最大700g（5合）まで炊くことができます。
- ・中ぶたには、米が約2.5合入ります。外ぶたには、約3合入ります。
- ・米2.5合を炊く場合は、飯ごうの下の線まで水を入れます。また、5合炊くときは、上の線まで水を入れます。

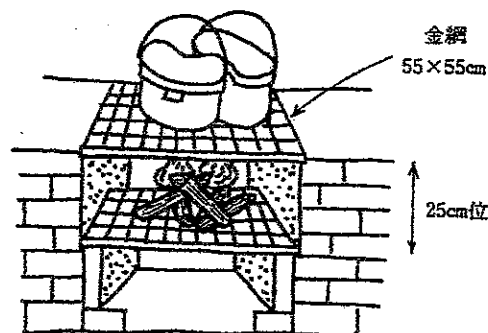


## 2 飯ごうのかけ方と火の付け方

火は、全体を包むように炎を調整することが大切です。いくつもの飯ごうで行うときは、どの飯ごうにも均等に火が行き渡るように置きましょう。

### <火の付け方>

- ・新聞紙を軽く丸めて中央付近に置きます。
- ・薪の細い物、または、薪を細く割った物を、空気が入るように交差させて新聞紙の上にのせます。
- ・新聞紙に火をつけ、細い薪が燃え始めたら太めの薪を交差させて乗せます。必要に応じて、うちわ等を使う。



## 3 炊き方と火加減

- 火加減は、炊き始めてから泡がふくまでは強火で炊きます。通常15分くらいで沸騰します。  
※ 沸騰すると、ふたの所から泡と蒸気が出てくるのでわかります。ふたを取ってはいけません。棒の先などでふたの上を押さえると振動を感じ、沸騰していることがわかります。
- ふいてきたら、薪を少し引き出します。しかし、一度に弱火にはしてはいけません。10分くらい中火でふかせます。
- やがて、泡や蒸気が弱くなってきます。そのとき、火を弱めます。少し弱火で炊いて、できあがりです。
- 飯ごうを火から下ろし、10分くらい蒸します。飯ごうについたすすを新聞紙等で取るために、ふたを下にして逆さにするのもよいでしょう。しかし、棒等で飯ごうをたたくことはやめましょう。
- 飯ごう内の焦げ付きを取りやすくするために、ご飯を出した後の飯ごうに水を入れ、残り火でしばらく暖めるとよいでしょう。