

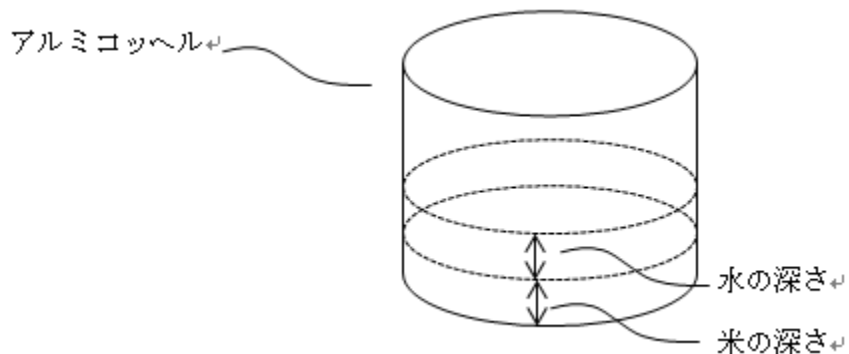
山で失敗しないご飯の炊き方

炊き方はいろいろありますが、山ではアルミのコッヘルを使用すること、燃料のガスをなるべく無駄にしないことなどの制約があります。

1.アルミコッヘルに生コメと水を入れて炊く

a.水は米の量より少し多め

米の深さと、その上に載っている水の深さをほぼ同じにするのが目安です(ずん胴のコッヘルの場合で、鍋型では深さは違う)。



b 火力と時間

火力はできる限り弱くして時間をかけることがポイントです。量によるが2時間から3時間くらいです。その間は蓋を開けないこと、炊きあがったかどうかは、香りと音で判断します。

- ・少し香ばしい香り
- ・ブクブク、コトゴトではなくパチパチの音

要するに、焦げが少し始まったタイミングを判断して火を止めます。

火力が強いと水が吹きこぼれる、焦げつきやすくなる、従って時間が短くなるのが失敗の原因となります。吹きこぼれないよう十分に火力を弱くすることが大切です。

c. 蒸らし

火を止めたら蓋をしたままコッヘルをひっくり返して、しばらく(10分以上)蒸らしてから元に戻して出来上がりです。

d.コッヘルの材質について

チタン製は軽くて丈夫ですが熱伝導が悪くて焦げつきやすく、アルミ製のほうがこの場合は無難です。

2.めし袋(UNIFLAME 製)を利用する

上記の方法は時間がかかることが欠点です。ここでは市販されている「めし袋」写真1を利用した例を示します。アウトドア用品店で見つけました。100gの生コメを炊く小袋20枚入りです。写真2は100gの生コメを入れたところ、これを沸騰したお湯で20分煮て5分蒸らした状態が写真3、袋から出したところが写真4です。簡単に問題なく一人分が炊けました。何人分でもまとめて炊けます。



写真1 めし袋



写真2 100gの米を袋に入れた状態



写真3 20分煮て、5分蒸らした状態



写真4 袋から出してできあがり