

1合の米を15%以下の誤差で測る

▶ 1合の計量カップに入れた米を用意する



▶ いつもキャンプに持ってくるマイカップに入れてみてどれくらいの量になるのか確認する。

コップの上から何センチくらいの量が測ると記憶しやすい。



▶ その他のコップや器に入れてみて1合がどれくらいの量になるか観察してみる。

チャレンジ

計量カップなんてなくても、米1合の計り方を知っているキミのうで試しをしてみよう。

マイカップで米1合を計り、計量カップに入れてみれば答え合わせが出来るよね。1合になっていればOKだ！



1Lの水を15%以下の誤差で測る



▶ 1Lか500ml×2本のペットボトルに水道水を入れる。

練習用なので水道水で十分。

（2Lペットボトルでも可能）



▶ 1Lの水が、いつもキミがキャンプに持ってくるマイカップ何杯分か確認する。

（2Lペットボトルで行う場合は、2Lの水が何杯になるか数えその半分の杯数が1L分の杯数ということになる）



▶ その他のコップや器に1Lが何杯入るか確認してみる。

チャレンジ

計量カップなんてなくても水1Lの計り方を知っているキミのうで試しをしてみよう。

マイカップで水1Lを計りボールに入れてみよう。

計量カップに入れてみれば答え合わせが出来るよね。

1LになっていればOKだ！



応用1：杯数が分かれば $1L \div \text{杯数} = \text{1杯分の水の量}$ が分かるので計算してみよう。

その場合の水の量を表す単位は何だかわかるかな？

応用2：200mlの水を計量カップで量り、マイカップに入れたらどれくらいの量になるか観察して覚えよう。

（200ml = 200cc です）

1合炊飯に挑戦しよう



用意するもの：

- ▶ 米 1 合（マイカップで量って用意しよう）
- ▶ 水 200cc（マイカップで量って用意しよう）※200cc=200ml
普通米 1 合の炊飯に必要な水の量は 200 cc と覚えよう！
無洗米なら水はやや多めの 210cc-230cc 位。
- ▶ 小なべ（直径 20cm 以下でふた付きが良い）
ガラスのふた付き鍋なら炊飯中の鍋の中の様子が見える。
× 大きな鍋や専用のふたの無い鍋では火加減がむずかしい。
- ▶ 食器、はし、おかず（何でも良い）
- ▶ カメラ



作り方

米と水をなべに入れて無洗米なら 30 分以上待ってから炊飯開始

初めは小火でゆっくり加熱し、蒸気が出始めたら中火にする

炊飯が始まったら食卓に食器とおかずを用意する
(身体が鍋から離れても目と耳と鼻は常に鍋の前に！)

沸騰して噴きこぼれたら火力を調整する（絶対にふたを開けてはいけない）

噴出す蒸気の量が落ち着いてきたらさらに火力を落し小火にする

ぐつぐつ米が炊ける音がしなくなったら火を止めて蒸らす（約 10 分）

(経験を積むと音や匂いでご飯が焦げているかどうかわかるようになる)



▶ お茶碗に盛り付けたらお箸を置いて写真を撮る。

ごはん 1 合はキミのお茶碗何杯分か確認してみよう。
これが分かれば普段のキャンプでお腹がすいた時に何合食べられるか自分で分かるようになる。

おいしく食べる . . . そして片づける。