

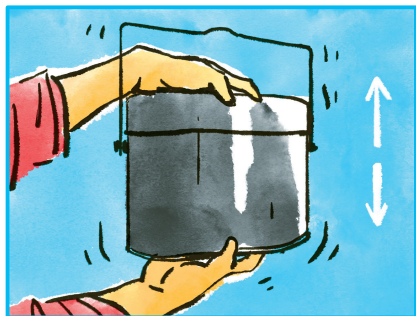


NEVER STOP EXPLORING™

THE NORTH FACEが提案する、子どもたちの生きる力を育むプログラム。野性^{やせい}を呼び覚^よますような体験^{たいけん}をととして、自然のありがたさや、自分の知恵^{ちえ}をつかうことを学びます。Be-Nature School^{ビーネイチャー スクール}の長谷部雅一^{はせべ まさかず}さんに、飯^{はん}ごうの使いかたを教^{おし}わって、キャンプでおにぎりをつくってみよう。

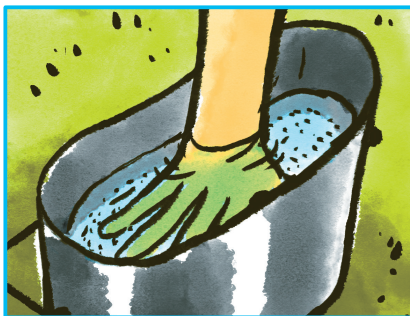


..... 自然のなかでご飯を炊こう.....



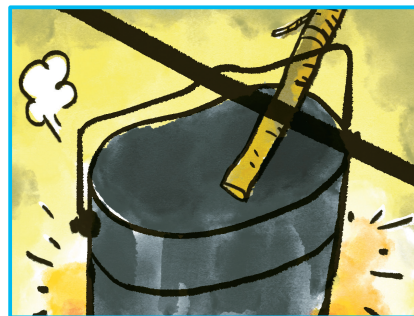
1 お米をとぐ

飯ごうにお米と水を入れ、ふたをしっかり押さえて上下に振り、何度か水を入れ替える。



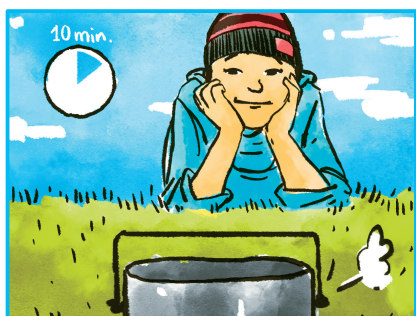
2 水を入れる

平らにしたお米の上で手を広げて、手首の出っぱりの高さまで水を入れよう。



3 火にかける

強火にかけて沸とうさせる。ふたに枝を当て、中がぐつぐつ振動しているのを感じたら、弱火にして10分。



4 味見をして、蒸らす

味見してみて、炊き具合がいいようなら、ふたをしたまま10分待つ。



5 おにぎりをつくる

炊きたてご飯でおにぎりをつくってみよう。おこげもまぜるといいよ。



6 おにぎりを食べる

自然のなかで食べるおにぎりは、おいしいね!

ポイント

- ☐ 水の量は、ほんの少し多めに入れておくと、失敗しない。
- ☐ 風が吹いているときは、火の位置をこまめに見て、火の当たり具合が均等になるように。
- ☐ 飯ごうを火にかけているときは、ぐつぐつ沸とうしているか、手や耳の感覚を研ぎすまして。
- ☐ たき火を強火から弱火にするときは、組んだ薪を少しくずしてあげて。木と木が重なっているのを確かめよう。
- ☐ 10分間の蒸らしが、ご飯がおいしく炊ける魔法の時間です。
- ☐ 飯ごうがかなり熱くなるため、必ず軍手をつけて、やけどをしないように注意しよう。
- ☐ 蒸らすときは、飯ごうを逆さにして底をたたくのはNG。次使うときに底がへこんで炊きかたにムラができてしまうよ。

For Papa & Mama

飯ごうで炊き上がりのご飯の香りをかいだり、食べてみたり、五感を刺激する体験を親子で共感することが大切です。ご飯が炊けたかどうかの見極めは、子どもに決めさせてあげて。それによって、ひとつの体験として記憶に残ります。火加減はいっしょに見て、ふたを開けたほうがよければ、子どもにそういう問いかけをしたり、理由を伝えたりするなど、寄り添ってあげてくださいね。

イラスト:Luis Mendo



NEVER STOP EXPLORING™

アウトドアの楽しさを知り 地球の未来を考える

アメリカ・カリフォルニア発祥のアウトドアブランド。“DO MORE WITH LESS＝最小限のエネルギー・物質で、最大限の機能を引き出す”をものづくりの原点とし、アウトドアウェアやギアを開発してきました。次の世代に正しい自然との関わり方、人との関わり方、ものを大事にする気持ちを伝えていくことをミッションとしています。また、子供地球基金の活動に共感し、製品の売り上げの一部を子供地球基金に寄付する活動を続けています。

THE NORTH FACE KIDS NATURE SCHOOL

未来の地球を受け継ぐ子どもたちとその親に、自然に寄り添い、生きる力を育んでもらいたいという思いから、親子で学ぶ自然体験プログラム「THE NORTH FACE KIDS NATURE SCHOOL」を実施しています。このスクールでは子どもたちの冒険心を呼び起こし、自然にふれることで得られる体験や知識、そして自分の限界に挑戦する飽くなき探究心を育てます。自然のなかで過ごすことで、感性豊かな子どもたちの五感をたくさん活用して、日々の生活をより豊かにたくましく成長してほしいという願いも込めています。詳細は下記、公式サイトをご覧ください。

THE NORTH FACE KIDS NATURE SCHOOL
www.goldwin.co.jp/tnf/kids-ns

