

「まかないくん」のご飯の炊き方

湯炊きによる炊飯



- 【用意するもの】 炊き出し器:まかないくん
L Pガスバーナーまたは灯油バーナー、各それぞれに対応する燃料
水、米、ザル、ボウル、木へら（まかないくんの付属でも可）
※灯油バーナーには、電源が必要ですので、発電機等ご用意ください。
- 【服装について】 長袖、長ズボン、靴または長靴（サンダルは不可）

1. 米をさっと洗い、ザルで水を切る。
浸漬時間:夏で30分以上 冬1時間以上(炊飯量 30型:3~10kg 50型:6~18kg 85型:10~30kg)
2. 米の1.25倍(新米は1.15倍 重量比)の水量を計り釜に入れる。
米15kgの場合:水18.75kg
3. お湯を沸騰させる。 10~20分
4. ステンレス蓋を開けて沸騰した釜に研いだ米を入れる。釜の底に米がつかないように、付属のへらでかき混ぜ ※1 ながらそのまま水と米が同じ高さ ※2 になるまで、強火で焚く。 4~8分
※1 米の量によってかき混ぜる時間は変わります。
※2 米に穴があいてきたら、蓋をしめ火力、Loまたは中・弱にしてください。
《米の投入時・攪拌時には、釜の縁でヤケドの危険!》
5. こげた臭いがした段階で火をとめる。
6. 20分間むらす。 20分
7. 最後に火力を強火力にして20~30秒燃焼して焚きあがり。 20~30秒
釜の底部に下がった水分を加熱→蒸気が発生するのを確認したのち火を消す。
8. 付属のへらで、炊き上がったご飯を攪拌し水蒸気を飛ばす。釜からご飯を取り出す。 合計:約35~60分
こげて臭いが付きそうな時は、そのままよそってしまう(攪拌しない)

【火力について】

- 85型 L Pガスバーナーは 大+小=強 大=中 小=弱
50型 L Pガスバーナーは 中+中=強 中+消=弱
30型 L Pガスバーナーは 全開=強 2/3開=中 半開=弱(火力は炊飯量に合わせる)
(半開などコックを絞って使用する場合は吹き消えに注意)
- 灯油バーナー 85・50・30型共 HI=強火 LO=弱火 LOで間欠運転=極弱火
薪・廃材(悪性ガスを発散しないもの):強火・弱火・極弱火は適宜に判断すること。

【水加減の目安】

A 重量の場合

- ・ 普通米(浸漬済み)1.25倍 ※1 浸漬せずに炊く場合1.35倍 ※1例:米10kgの場合 水12.5kg(ℓ)
- ・ 新 米(浸漬済み)1.15倍 浸漬せずに炊く場合1.25倍

B 容量の場合

- ・ 普通米(浸漬済み)1.05倍 ※2 浸漬せずに炊く場合1.15倍 ※2例:米10升(18ℓ)の場合 水19ℓ(kg)
- ・ 新 米(浸漬済み)1.0 倍 浸漬せずに炊く場合1.1 倍

この炊飯マニュアルは栄養士会のものを参考にし、また実際に炊飯した経験をもとに製作しました。