

飯盒の使い方

1. お米の量り方

飯盒の中蓋のすり切り一杯が2合です。

上蓋のすり切り一杯が3合です。



2. お米の研ぎ方

- ① 飯盒にお米を入れ、たっぷりの水（飯盒の2/3ぐらい）を入れる。手を入れて左右にシャカシャカッと手早くかき混ぜて、すぐに水を捨てます。これを2回繰り返します。
- ② お米が完全に浸かるぐらいの少量の水を入れ、中蓋をします。
両手で飯盒の本体を持ち、蓋を押さえ飯盒を左右にシャカ、シャカッと揺すって研ぎます。乱暴に降ると米粒が割れてしまいます。
- ③ たっぷりの水（飯盒の2/3ぐらい）をいれ、手を入れて左右にシャカシャカッと手早くかき混ぜて水を捨てます。
- ④ ②と③をもう2回繰り返し、③を5回繰り返して下さい。



水を切るときに、中蓋を少しずらしかぶせるとお米が流れません。

3. 飯盒の水の量り方

水はお米と同量です。飯盒の中蓋一杯の水が2合用です。

飯盒の内側に線があれば下の線が2合用です。

4. 蒸らし

ひっくり返して蒸らしてください。ひっくり返さないと底の部分が余熱で焦げてしまいます。

ひっくり返し方

- ① 握れる程度の太さの丈夫な薪を2本用意します。
- ② 右手に持った薪を飯盒の取っ手にくぐらせて飯盒を持ち上げ火から下します。
- ③ そのまま一度地面に置きます。
- ④ 左手に持った薪で蓋を軽く押さえ、右手に持った薪で飯盒の取っ手を下します。
- ⑤ 蓋に畳んだタオルを載せ、タオルの上から左手で蓋を押さえ、右手に持った薪を底にあてて転がすようにひっくり返します。

※飯盒は変形しやすく、特に熱いうちは弱くなっているので、変形しないように優しくひっくり返してください。また、飯盒の底は叩かないでください。ご飯が黒焦げになっていなければ、ごはん自体の重みで自然と降ります。