

竹めしを作ってみよう

野外ならではの炊飯の炊き方として、竹筒を使う方法があります。昨年は、森のテクノに「野外炊さん（竹めし）」のパンフレットをさし込みページとしてご案内しました。今回は、甫喜ヶ峰森林公園で実際に作り方を体験しましたので、ご紹介します。竹のすがすがしい香りが移った、おいしいご飯が炊けました。

1. 竹の準備

① 竹の切り出し

竹は切りだしてからすぐの方が良い。水分が抜けてしまうと燃えやすくなる。



② 竹筒の切り方

一節間残して切り、左右は中央位から残しておく。かまどにかけるとき、安定するように切り取っておいてもよい。



2. 米を入れる窓（ふた）をあける。

① 竹の真中を竹の厚みの分だけ切る。

② ①で切った所より 2~3cm 外側を①の要領で切る。



③ ノミ等を使って竹に窓をあける。



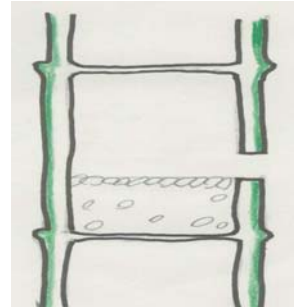
3. 米を入れる

① 中の切りかすなどを出す。

② 節から窓まで短い方を下にして立てる。



③ 洗う前の米を窓まで入れる。



4. 米をとぐ

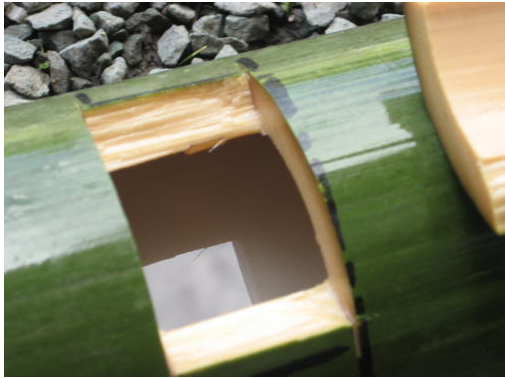
① 窓から水を入れ、ふたをして押さえたまま左右に振って洗う。

② にごりが無くなるまで繰り返す。



5. 水を入れる

- ① ふたが上になるように竹を水平に置き、入るだけの水を入れておく。



6. 竹めしを炊く

- ① 米と水の入った竹をかまどの上に並べ、転がらないように石などで固定する。
- ② 竹の中の水が減っていれば足しておく。
- ③ 火をつけて竹が燃えるくらいまで炊く。どんどん炊いてよい。



- ④ 吹きこぼれなくなれば、かまどからおろす。



- ⑤ しばらくの間むらす。



7. 竹めしを取り出す

- ナタ等を使って、両側から竹の上の方を割って取り出す。



8. 配膳

今回は、カレーにしました。竹一本で、約3合位のご飯を炊くことができました。ご飯の他にパンやスープ、卵焼きなども作ることができ、キャンプなどで野外炊さんを楽しんでください。



9. 竹めしのポイント

- ① 竹は切りだしてすぐの物を使いましょう。水分が抜けて燃えやすくなります。
- ② 竹の中にお米を入れすぎないようにしましょう。竹の中で、お米がふっくらと炊きあがりません。