

あそぼうパン

パンというとイースト菌を使って発酵させるタイプが多いですが、ここではベーキングパウダー（ふくらし粉）を使って、発酵させずに簡単に短時間で出来るパンを紹介します。

1. 準備物

自然の家にあるもの バーベキューコンロ（かまどでも可）、ボウル、バット、計量カップ
準備していただくもの 軍手、アルミホイル、パンの食材、1m程度の棒

(参考)材料(6人分)

小麦粉 350g、スキムミルク 50g、ベーキングパウダー10g
卵 1個、塩 小さじ1、砂糖 大さじ3、ラード 大さじ3

2. 場所と時間

自然の家“野外炊事場” 2時間

3. 費用

野外炊事用具一式（かまど又はバーベキューコンロ含む） 530円（市外 1,060円）

※宿泊団体は時間内無料

薪 1人30円

※パンの材料を自然の家でご用意することもできます。（1人200円）

4. 指導について

自主活動ですので職員の指導は行いません。

5. 方法・進め方

- ① 森から1m程の棒を拾ってくる。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクなどの粉ものを混ぜてからラードを追加する。
- ③ 卵を混ぜ、水を200ml入れる。
- ④ 耳たぶくらいの硬さになるまで練る。
(発酵なしのパンですので練りは大切です。十分に練って下さい。)
- ⑤ 木の棒にアルミホイルを巻いて、パンをヘビのように巻きつける。
- ⑥ 薪がおき火になったら、パンを焼きはじめる。
- ⑦ 少し膨らみ焦げ目がついたら出来上がり。
- ⑧ 後片付けをして終了。

