



# くしろ～ねむろの観光スポット & キャンプ場マップ



知床岬



## 「アウトドアスキル」 もしもの時にも役立ちます!!



災害時など電気や水道が使えない場合でも、キャンプ用品があれば煮炊きをする事が出来たりと防災グッズとして役立つ側面もあります。「日常時」と「非常時」フェーズフリーで活躍するアウトドアスキルの一例を紹介!

### スキレットを使ったご飯の炊き方

- ・スキレット(9インチを使用)  
※2つ使用しなくても蓋でもOK
- ・米2合　・水350ml(炊飯用分量)



01

洗った米を30分水に漬けてから、ザルにあげて水気をきりスキレットへ。



02

8分経過後確認し水分が残っていたら弱火で1分程度追加

米を平らにし、350mlの水を入れ蓋をして強火にかけ蓋の間から蒸気が漏れ始めたら弱火にして8分。



03

蓋を開けて蒸気を逃がし、再び蓋をしてそのまま5分間蒸らしたら完成。



これを覚えていれば万が一の時でも暖かいご飯が炊けるので安心です!!

※屋外や換気の良い場所で火災に注意をして調理しましょう