４）炊飯後の重量変化とカセットボンベの変化

平成25年度市町栄養士等業務推進支援事業【災害対策実習】

実施日：H25.8.19（月）場所：八幡浜保健所

【洗米の場合】

〇水から炊く10：26→11：06（40分）10：36頃小さいプクプク泡が立つ（10分）

　鍋の蓋は常時している。11：06からは火を止め、そのまま12時まで蒸らした。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 洗米 | ﾅｲﾛﾝ袋+米の重さ(g) | ﾅｲﾛﾝ袋+米+水の重さ(g)[※] | ﾅｲﾛﾝ袋+米飯の重さ(g) | 蓋付ｶｾｯﾄｶﾞｽ残量(g) | 使用量(g) | 内容残量(g) |
| A | 180 | 360[180] | 360 | 265 | 90 | 160 |
| B | 180 | 340[160] | 340 |
| C | 180 | 340[160] | 340 |
| D | 180 | 330[150] | 330 | 285 | 70 | 180 |
| E | 180 | 370[190] | 370 |
| F | 180 | 340[160] | 350 |

〈備考〉

1.[※]：水の重さ（ｇ）

2. 蓋付ｶｾｯﾄｶﾞｽ容器重量355ｇ（本体重さ105ｇ、内容量250ｇ）

3.A・B・Cのカセットコンロで、アルファ米の水を1㍑を「強」で沸かしたので、ガスを20g使用したことがわかった。

〈注意事項〉

1. １合の1袋を作るのであれば問題ないが、大量に作る場合は、米が水を吸うため後の作業を楽にするためには次の点を注意しておくとよい。
2. ザルの重さを量る。
3. 例えば米6合を洗米する。
4. (2)洗米の水気を切り、ザルごと量る。
5. (3)―(1)＝洗米の重量
6. 洗米の重量÷6＝1袋に入れる洗米の重さ

【無洗米の場合】

〇沸騰水から炊く10：27→10：57（30分）ザルを入れた時に湯量が多いと減量する必要があり、やけどの危険性がある。水の段階で米入りザルを入れ水量の事前チェックしておく方が安全である。

　鍋の蓋は常時している。10：57からは火を止め、そのまま12時まで蒸らした。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 無洗米 | ﾅｲﾛﾝ袋+米の重さ(g) | ﾅｲﾛﾝ袋+米+水の重さ(g)[※] | ﾅｲﾛﾝ袋+米飯の重さ(g) | 蓋付ｶｾｯﾄｶﾞｽ残量(g) | 使用量(g) | 内容残量(g) |
| A | 165 | 335[170] | 340 | 296 | 59 | 191 |
| B | 160 | 340[180] | 340 |
| C | 165 | 345[180] | 340 |
| D | 165 | 345[180] | 350 | 288 | 67 | 183 |
| E | 160 | 340[180] | 350 |
| F | 165 | 340[175] | 340 |

【ｱﾄﾞﾊﾞｲｽ】

1.上記の結果から**カセットガスを少しでも長く持たせる**には、アルファ米の水を沸かしたガス20ｇを考慮したとしても水から炊くのではなく、沸騰水から炊いた方がガスの効率がよい。