

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】

○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)	蓋付カセットガス残量(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〉

- [※]：水の重さ（g）
- 蓋付カセット容器重量 355 g（本体重量 105 g、内容量 250 g）
- A・B・C のカセットコンロで、アルファ米の水を1冊を「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 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に注意しておくことよ。
 - ザルの重さを量る。
 - 例えば米 6 合を洗米する。
 - (2) 洗米の水気を切り、ザルごと量る。
 - (4) (3) - (1) = 洗米の重量
 - (5) 洗米の重量 ÷ 6 = 1 袋に入れる洗米の重さ

【無洗米の場合】

○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)	蓋付カセットガス残量(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			

【アドバイス】

- 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 20 g 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。