

(案)

カレーライス 作り 役割分担

() 組 () 班

まき・かまど 係		食器・飯ごう 係		食材・カレー 係	
担 当		担 当		担 当	
1 まき小屋に行き、まき8本・ 焚き付け用まき6本を取りに行く 2 まきを組んでおく 3 米の準備 が終わる少し前に、火をつける 4 火が消えないようによく見ている 5 米が炊けたら、カレー班に鍋を火にかけ 準備をするよう声をかける 6 カレーをつくる間 火が消えないように 見ている (火が消えそうでも新聞紙は入れない→燃え カスが舞ってカレーなどに入ってしまうため) 7 完成して食べる前に、燃えている まきを組み直す ※ 食べている間にまきを全部燃え切る ようにするため ※ まきは有料なので、無駄に 燃やさず大切に使う	1 食器・用具を運ぶ。 ・食器Setの道具類の数の確認 ・必要な食器や用具を洗う 2 2個の飯ごうに米を計り入れる (図 1) 3 米をとぎ、水を入れる (図 2) 4 火がついたら飯ごうを火にかける 5 沸騰してくる→沸騰の音が小さくなる 6 お湯がふきこぼれてくる。ふきこぼれのお湯が せんべい状に固まってくる (図 3) 7 中を確認して、ご飯に穴がポツポツあいて 水がなくなったら、かまどからおろす 8 火からおろしたら逆さにしておく (図 4) ※ この間に 新聞紙ですすを落とす ※ やけどをしないよう軍手を使うこと! ※ 飯ごうの底を、押ししたりたたいたりしない (片付けがスムーズにできます) 9 炊き上がったご飯を皿などに盛った後 こびりつかないうちに 飯ごうの中に 水を入れておく (図 5)	1 食材を運ぶ 2 野菜を洗う 3 野菜を切る ・肉 ・玉ねぎ ・にんじん・じゃがいも 4 鍋を火にかけ、水気をとばす 5 油を入れる 6 炒める ・玉ねぎ ・豚こま肉・にんじん・じゃがいも 7 水を入れふたをして煮込む ※ 水は野菜がぎりぎり浸る程度 8 煮立ったらアクを取りさらに煮る ※ じゃがいもが柔らかくなるまで 煮込む 9 カレーフレークを溶かし入れ、 全体に混ぜたら完成!			
食 事 準 備					
食 事					
片 付 け					
かまど		食器・調理台		なべ・流し	
・かまどの灰をほうきではく ・ちりとりで取り、灰捨て場に 持って行く ・かまどの周囲に灰やまきが落ちて いないか確認する		・洗剤で食器を洗う (飯ごうの中は特にていねいに洗う→カビの原因) ・ふきんで水気を完全に拭き取る ・調理セットの数を数えて、倉庫に戻す (倉庫→元あった場所に戻す) ・調理台の上下にゴミが落ちていないか確認する		・クレンザーとたわし・スポンジで 用具をていねいに洗う ・用具の水気を完全に拭き取る ・調理セットに戻す ・流し台の排水溝の中のゴミを取る	

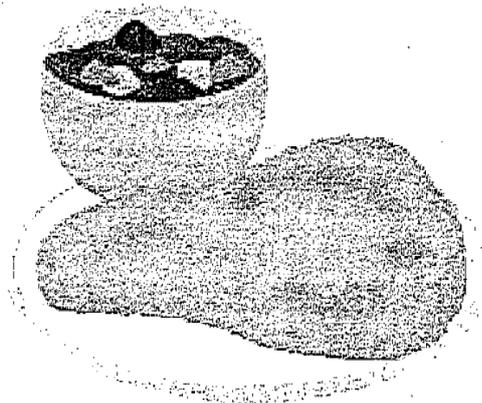
カレーづくり

< カレーの材料 > 1人分

- 玉ねぎ 40 g ○豚ひき肉 40 g ○人参 40 g ○じゃが芋 50 g
○油 適量 ○水 200 cc ○カレーフレーク 30 g

【 カレーの作り方 】

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参、じゃが芋はさいの目に切る。
- ② 鍋に油をひき、温まってきたら、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、ひき肉、人参、じゃが芋を入れ炒める。
- ④ ③に火が通ったら、水を加える。
- ⑤ 煮立ったらアクを取り、さらに煮る。(10~15分程度)
- ⑥ カレーフレークを溶かし入れ、全体に混ぜたら完成!

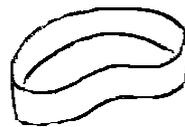


★飯ごうの使い方★

① 米のはかりかた・ときかた

- 1合でだいたい1人分です。1つの飯ごうで4合（約4人分）まで炊けます
- 人数分の米をはかったら、米をとぎましょう。
- 飯ごうの中に水を入れ力を入れずにかき回します。
- 白くにごったら水をすてます。これを3～4回くり返します。

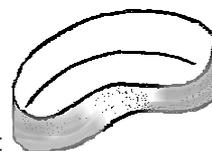
図 1



中ふた
約2合)

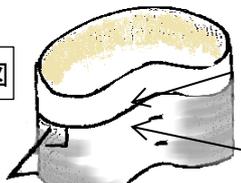
② 水のはかりかた

- B
- 2合のとき → Aの線まで
 - 4合のとき → Bの線まで
- A
- 3合のとき → AとBの線の真ん中

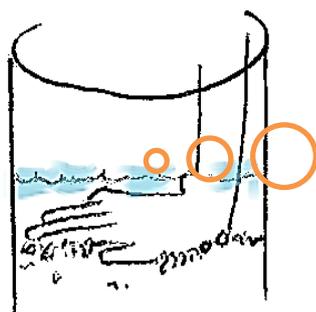


外ふた
約3合)

図



☆ 目盛りは”めやす”です。米をといですぐのときは、米が水を吸うので少し多めに入れましょう。



ワンポイント アドバイス

- 手のひら全体を米につける。
- 手首の骨の中心に水の位置（高さ）がくるように水を入れる。
- 中ふたは飯ごうを炊くときには使いません。

②

1. 米の準備ができたなら、かまどに火をつけます。
2. ほのおが飯ごうをつつみこむように燃え上がってきたら、飯ごうの腹を合わせます。



3. 沸騰の音が小さくなり、“プチプチ”という音がしたら火からはずします。（ふきこぼれのお湯がせんべい状に固まったころ）

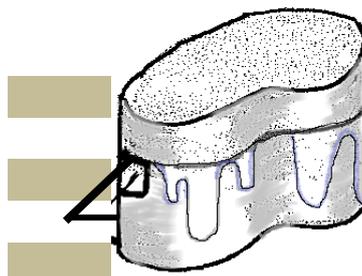
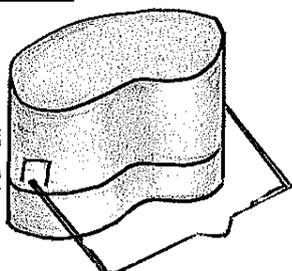


図 3

4. ふたを開けてご飯に穴がポツポツあいて水がなくなったら、かまどからおろす。
5. 10分ほど逆さにして蒸らしておく。
6. この間に新聞紙ですすを落とす。

図

- ※ やけどをしないよう軍手を使うこと！！
- ※ 飯ごうの底を、押したたいたりしないこと



7. できあがり
8. 炊き上がったご飯を皿などに空けたあと、こびりつかないうちに飯ごうの中に水を入れておく。

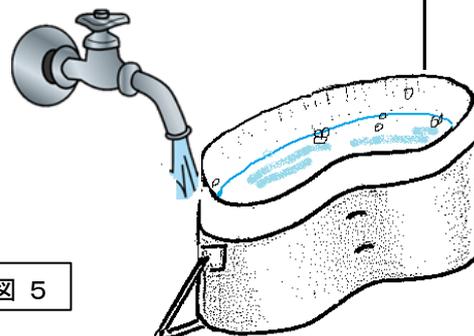


図 5

