

(案)

ナンとカレー作り

役割分担

() 組 () 班

まき・かまど 係		食器・ナン生地 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	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	1	食材を運ぶ
2	まきを組んでおく	2	材料を混ぜる ① ボウルに粉を入れる ※ 打粉は後で使うので入れないでね ② 卵をとく ③ ①に卵、油、水（ぬるま湯）を入れ はしてかき混ぜる	2	野菜を洗う
3	カレー食材が切り終えたころ、 火をつける ※ まきは有料なので、無駄に 燃やさず大切に使う	3	①に卵、油、水（ぬるま湯）を入れ はしてかき混ぜる ※ 水（ぬるま湯）は、3回に分けて 入れよう	3	野菜を切る ・玉ねぎ（みじん切り） ・にんじん・じゃがいも （細かいさいの目切り）
4	火がついたらカレー係に声をかける	4	粉がまとまってきたら、手でこねる	4	鍋を火にかけ、水気をとばす
5	火が消えないようによく見ている	5	寝かせた生地をもう一度こね、丸めて 人数分に切り分ける	5	油を入れる
6	カレーが完成したら、ナン係に生地 を焼く準備をするように声をかける	6	打粉をひき、めん棒でしずく型に のばす（2mm程度の厚さ）	6	炒める ・玉ねぎ ・ひき肉・にんじん・じゃがいも
7	ナン用の鉄板を準備する	7	温めた鉄板に油をひき、ナンを焼く	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	完成して食べる前に、燃えている まきを組み直す ※ 食べている間に全部燃え切る ようにする			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・鉄板・流し	
<ul style="list-style-type: none"> ・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 		<ul style="list-style-type: none"> ・洗剤で食器を洗う ・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 		<ul style="list-style-type: none"> ・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 	

ナンづくり

< ナン生地材料 (A) > 1人分

A	強力粉	50 g
	薄力粉	25 g
	砂糖	2.5 g
	塩	1.2 g
	ベーキングパウダー	3 g

< ナン生地材料 (B) >

B	卵	9 g
	油(生地用)	11 g
	ぬるま湯	20 cc

その他…打ち粉、油(焼くとき用)

※ 各材料の分量は1人分です。

作る時は、班の人数分の分量になります。

【 ナンの作り方 】

- ① 材料Aをボウルに入れる。
- ② ①に卵、油、ぬるま湯を入れ、箸などでかき混ぜる。
(ぬるま湯は3回くらいに分けて入れる。)
- ③ まとまってきたら、手でこねる。(目安は15分)
- ④ 生地を丸くまとめ、ボウルにラップをかけて、40分ほど寝かせる。
- ⑤ 寝かせたら、生地をもう一度こね、人数分に分ける。
- ⑥ めん棒を使い、楕円形にのばす。(2mm程度の厚さ)
(打ち粉をひき、生地にまぶすとくっつきにくくなる。)
- ⑦ 温めた鉄板に油(適量)をひき、焼き目がつくまで両面焼く。