

(案)

ピザ・コンソメスープ作り

役割分担 () 組 () 班

まき・かまど 係		食器・スープ 係		食材・ピザ 係	
担		担		担	
当		当		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 ピザ用まきをピザ釜の所へ持って行く ※ スープ用のまき2~3本もピザ釜へ		2 野菜を洗う		2 班の人数分のぬるま湯・ドライ イースト 砂糖をカップに入れて、よくかき混ぜる	
3 薪を組んでおく		3 野菜を1cm角に切る		3 ボールに強力粉・塩を入れかき混ぜる ※ 打粉は後に使うので入れない	
ピザ釜 (※ 大人が望ましい)	スープ釜	4 野菜と水を鍋に入れて煮込む やわらかくなるまで煮る		4 3に2を入れて混ぜ合わせよくこねる	
4 ピザ生地がこね終わる 頃に かまどに火をつける	4 スープの材料が 切り終わる頃にかまど	5 すべての具材がやわらかになったら 塩・コショウで味を整えて出来上がり		5 4を丸めてボールにいれ、ぬれたクッキ ングペーパーをかけ20分~30分醗酵 させる	
5 ピザのトッピング終了 するころまでに釜の温度を 600℃位にしておく	5 スープを火にかけ たら火を消さないよう			6 醗酵させている間に、具材(ベーコン トマト・ピーマン・玉ねぎ)を切る	
6 釜にピザを入れて焼く	6 スープが完成した ら、冷めないように			7 醗酵した生地を切り分けまるめる	
7 釜の中の温度を一定に しておく(ピザを焼くうち に温度が下がるため)	7 完成して食べる前 に燃えている薪を組み 直す			8 ボールに戻し、5と同じようにして今度は 5~10分 醗酵させる	
※ まきは有料なので、無駄に 燃やさず大切に使う				9 打粉をひき、めん棒を使い丸く伸ばす (厚さ5mm程度)	
				10 ピザソースをぬり、具材をのせチーズを 振りかける	
				11 ピザ釜にいれて焼き上げる	

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

ピザづくり

< ピザ生地材料 > 1人分

①	強力粉	100 g	②	ドライイースト	2 g
				砂糖	2 g
	塩	1.6 g		ぬるま湯	50 cc

< 具材など > 1人分

- 打ち粉 12 g ○ピザソース 40 g ○チーズ 60 g ○ベーコン 20 g
- トマト 70 g ○ピーマン 30 g ○玉ねぎ 30 g

【 作り方 (1人分) 】

- ① ぬるま湯 50 ccにドライイースト 2 gと砂糖 2 gを溶かし、カップに②の材料を入れて、よくかき混ぜる。
- ② ボウルに①と③を入れ、混ぜ合わせよくこねる。
- ③ ②にぬれたクッキングペーパーをかけて 20 ~ 30 分醗酵させる。
- ④ 醗酵させている間に、具材の準備をする。
(ベーコン、トマト、ピーマン、玉ねぎをスライスする。)
- ⑤ 醗酵した生地を人数分に切り分けて (※最大で2人分) まるめる。
- ⑥ ボウルに戻し、③と同じにして、今度は 5 ~ 10 分醗酵させる。
- ⑦ 打ち粉をひき、めん棒を使い丸くのばす。(厚さ 5mm 程度)
- ⑧ ピザソースをぬり、具ざいをのせ、チーズを振りかける。
- ⑨ ピザ釜にいれて焼き上げる。

コンソメスープづくり

＜ コンソメスープの材料 ＞ 1人分

○玉ねぎ 15 g ○かぼちゃ 15 g ○トマト 15 g

○水 200 ml ○コンソメ 1.2 g ○塩 0.5 g ○コショウ 少々

【 作り方 (1人分) 】

- ① 野菜を 1 cm角に切る。
- ② 野菜と水を鍋に入れ煮る。
- ③ ふっとうしたらコンソメを入れ、弱火～中火でやわらかくなるまで煮る。
- ④ すべての具材がやわらかくなったら、塩とコショウで味をととのえてでき上がり！

