

カレーライスを作ろう

(所要時間: 3時間)

<飯ごう炊飯の作り方>

- ① お米の袋を取りだして飯ごうに入れて3~4回とぎます。
※お米の袋に何合入っているか確認しましょう！
1つの袋に対して1つの飯ごうを使います。混ぜないように注意！！



ここを確認！！

- ② 飯ごうの内側と側面に2カ所、印があります。
お水の目安は図の通りです。



4合 上の目印

3合 目印と目印の間

2合 下の目印

- ③ 火をおこしたカマドの上に飯ごうを置きます。
フタのすきまから煙や泡がでてきたら少し火から遠ざけましょう。

POINT

時々中の様子を見ましょう。煙や泡が出ないこともあります。口
火傷に注意しましょう！



- ④ フタを開けて試食してみましょう。
お米の芯(硬い部分)があるようならもう一度火にかけて下さい。
十分に炊きあがっていたら火から離して、5分程蒸らしたら完成！！

POINT

使い終わった飯ごうは水を入れておくと片付けが簡単です。



<カレールーの作り方>

- ① ニンジン・タマネギ・ジャガイモを適当な大きさに切っておきます。
- ② 寸胴鍋をカマドに乗せ、少し温めてから お肉を炒めます。
※油は使用しません
- ③ お肉を炒めた後、ジャガイモ、ニンジン、タマネギの順にお鍋に入れ、炒めます。
- ④ お肉・野菜を一通り炒め終わったら水を入れます。



POINT

水は野菜に被るぐらいの分量で！！
味が濃い時は水を足せば良いので**水は少なめに**入れるのがポイント！

- ⑤ 水をいれたらフタをして蒸気が噴き出すまで開けてはいけません。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったらカレールーを少量ずつ入れてよく混ぜます。

POINT

ルーを入れる前に必ず野菜が柔らかいかチェック！
ルーを入れた後、野菜に火を通すのは難しいです。

- ⑦ 味をチェックしたら完成！！
濃い場合は、少しずつ水を足しましょう。



使用する備品一覧

包丁	2	ザル	1
まな板	2	ボール	1
トング	1	フライがえし	1
ピーラー	1	寸胴鍋・お玉	1
飯盒	2	しゃもじ	1
ふきん(カウンタークロス)	1	軍手	1
除菌ウェットティッシュ	1	ごみ袋	1
(炭または薪) & 着火剤			1

※人数が9名以上の時は飯盒が3個

串焼きBBQ & 焼きそばセット (所要時間: 2時間)

<焼きそばの作り方>

- ① ニンジン・ピーマン・キャベツ・タマネギを適当な大きさに切っておきます。
※焼きそばの具材としても食べてもOK! 網の上で焼いて食べてもOK!
野菜は小さく、薄く切った方が火の通りが早いです。

- ② アルミプレートをかまどに乗せて少し温めた後、油を引いて小間肉を炒めます。

POINT

アルミプレートは熱くなりますので、直接触らない様にして下さい。
※お肉は、中心部まで、十分に加熱しましょう!
生肉をつかむ際は必ずトングをご使用下さい。
火傷に注意しましょう!

- ③ 小間肉を炒めた後、切った野菜を入れて炒めます。

- ④ 焼きそばの麺を炒めます。
③の具材と混ぜ、調味料を加えます。

POINT

麺を炒めているときに、少量の水を加えると
蒸し焼き効果で、麺が美味しくなります。

- ⑤ お肉や野菜に火が通り、
具材が柔らかくなったら焼きそばの完成です。

<串焼きBBQ>

- ① 網をかまどの上に置き、お肉・野菜を焼きましょう。

POINT

網は熱くなりますので、直接触らない様にして下さい。
※お肉は、中心部まで、十分に加熱しましょう!
生肉をつかむ際は必ずトングをご使用下さい。
火傷に注意しましょう!

- ② お肉・野菜に十分火が通りましたら、
お好みで、焼肉のたれ・塩コショウをかけてお召し上がりください!



使用する備品一覧

包丁	2	ザル	1
まな板	2	ボール	1
トング	1	フライがえし	1
ピーラー	1	軍手	1
アルミプレート	1	網	1
除菌ウェットティッシュ	1	ごみ袋	1
ふきん(カウンタークロス)	1	燃料	1

施設ご利用時のご案内

<炭のおこし方>

- ① かまどに、炭と着火剤をおきます。

POINT

炭のまん中を空けて、着火剤をおきます。
中心近くには、小さい炭をおき、着火剤の
周りや上の方にも炭をつみあげます。



- ② 着火剤にマッチで火をつけます。

POINT

やけどに注意しましょう！

着火剤に火がついたら、その上にも、
火ばさみを利用して炭をつみあげます。



- ③ 炭が白くなってきたら完了です。

POINT

あおぎすぎには、注意しましょう！
(あおがなくても、炭は燃えます)
炭は、燃えている途中で、パチパチと
火の粉が飛びますので、注意しましょう！



※炭、着火材以外は燃やさないようにしましょう。

<まきのおこし方>

- ① かまどに、まきと着火剤をおきます。

POINT

両端に太いまきを置いて土台を作ります。
着火剤は、かまどのまん中におきます。



- ② かまどに、まきを組み上げます。

POINT

空気の通り道ができるように、工夫しましょう。
まきは、細いまきを選び、組み上げます。



- ③ 着火剤にマッチで火をつけます。

POINT

やけどに注意しましょう！

- ④ まきが燃えてきたら、太いまきを追加し完了です。

POINT

まきは、交差するように入れましょう。
食材の準備に合わせて火を熾し、燃やしすぎに
注意して火加減を調整しましょう。



※まき、着火剤以外は燃やさないようにしましょう。

着火剤ではなく新聞紙をご希望の場合は事前にご相談ください。

<道具の種類>

着火剤



※白い固形状の物が着火剤です。

使用の際は銀紙をはがしてお使いください。

火ばさみ



<後片づけ>

☆お貸出させて戴いている備品は**すべて洗ってから返却**をお願い致します。その際、スタッフが備品を確認させて戴き、洗い直しをして戴く場合がございます。また、使い終わったかまどの灰はスタッフが清掃致します。**水を掛けるなど消火を行わない**ようお願い致します。

☆ゴミは**ビン、缶、ペットボトル、ダンボール、燃えるゴミ**の5種に分け、受付前のゴミ箱に入れて下さい。
ダンボールは畳んでからの分別をお願いします。

<注意事項>

☆やけど、包丁の取り扱いには十分注意しましょう。

☆食事を作る前、生肉を触った後、食べる前、トイレの後、動物を触った後など**必ず手を洗**いましょう。

☆肉類を生、半生で食べる事は避けましょう
肉類は中心部まで十分にかきまぜましょう
焼く時はトング、食べる時は箸を使いましょう