

野外炊事

# カレー・シチュー・豚汁

おなべ一つで作れるあったか〜い料理たち！

対象	どなたでも
時間の目安	3時間程度
持ちもの	菜箸・ピーラー・洗剤（手洗い石けん/食器用洗剤/クレンザー）・スポンジ・ナイロンたわし・マッチ・新聞紙・うちわ・軍手・ふきん・ぞうきん・エプロン・三角巾・その他必要だと思われるもの
カレー 食材等内容	肉（豚・鳥・牛）・玉ねぎ・じゃが芋・にんじん・カレールー・無洗米・福神漬け・（油、塩、胡椒）・麦茶パック
シチュー 食材等内容	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・にんじん・ブロッコリー・シチュールー・無洗米・バター・パイオン、（油、塩、胡椒）・麦茶パック
豚汁 食材等内容	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・里芋・油揚げ・こんにゃく・味噌・だしの素・麦茶パック ごはんの場合→無洗米 おにぎりの場合→食堂が作るおにぎり 1人2個
貸出品	食堂より貸出 おたま・しゃもじ・包丁（各班2本）・まな板（各班2枚）・食器セット ※菜箸、皮むき器の貸し出しはありません。 野外炊事倉庫より貸出 なべ・なべふた・ポウル・ザル・やかん

※注文するメニューによって食材の内容は変わります。

※事前にお申し込みください。費用は「食堂利用のご案内」をご参照ください。

※別途、バタ薪の注文が必要です。班数×1.5束を目安にお申し込みください。

## 事前準備

### ① 野外炊事場の確保

野外炊事場で行います。利用打合せ会で場所の確保をします。

### ② 食材注文

「食事・おやつ等申込書」を用いて注文します。

### ③ バタ薪注文

「薪・クラフト等申込書」を用いて注文します。（班数×1.5束程度）

### ④ グループの役割分担などの話し合い

お米係・具材係・かまど係等の役割分担をし、当日の流れを確認します。




### ⑤ (当日)場所の確認

グループの調理机・野外食卓・かまどの割振り等を確認します。

このアクティビティシートは、愛川ふれあいの村利用者に役立つ活動情報を提供するためのものです。  
目的外の使用、内容の改変、WEB等への転載を禁じます。

		
<p>具材を食べやすい大きさに切る。※お肉はカット済みのため切らないように！ ※小さく薄く切ると早くできあがる</p>	<p>かまどに薪を組み、①の工程が半分終わったら、またはお米の浸水が終わったら火を起こす。</p>	<p>具材をなべに入れ、水を具材と同じ高さまで入れる。 ※豚汁はお椀で測って入れる。 お椀 1杯 1人前</p>
		
<p>野菜が柔らかくなったら、ルー（味噌・だし）を加え、弱火で混ぜる。味見をしながら、調味料や水で味を調える</p>	<p>盛り付けて完成！ カレーはお好みで福神漬けも！</p>	

～お米の炊き方～

		
<p>無洗米をなべに入れ、米の表面に手の平を付けて甲がかぶるくらいまで水を入れる。 15～20分程浸透させる。 ※バターライス、ここで     ブイオンを溶く</p>	<p>米は強火で炊き、沸騰させる。 なべの中の水分が無くなったら、味見をする。</p>	<p>芯がなければ、火から外し、蒸らす。 ※バターライスは、ここで     バターを入れて混ぜる。</p>

※このレシピの写真は、全てカレーライスです。

このアクティビティシートは、愛川ふれあいの村利用者に役立つ活動情報を提供するためのものです。目的外の使用、内容の改変、WEB等への転載を禁じます。