

カレーづくり

やくわりぶんたん ＜役割分担＞

- ・**野菜**をきざんでカレーをつくろう！ やさいがかり
：野菜係
- ・**飯**ごうの中で**お米**を研いで**ご飯**を炊こう！ ごはんがかり
：ごはん係
- （20分くらい飯ごうの中で水にひたしてから火にかける）
- ・**まき**を割って火を起こそう！ ひがかり
：火係



＜準備＞ 9:00以降 食堂から食材を取り、備品を持って会場に移動しよう

はん がかり ＜飯ごう＞ ごはん係

- ①お米を研ごう
 - ②20～30分くらい水にひたそう
 - ③火にかけて吹きこぼれが無くなるまで待とう
- ※くわしくは「飯ごうを使ったご飯の炊き方について」を見てね

ちょうり やさいがかり ＜調理＞ 野菜係

- ①しっかりと手を洗い、調理器具をすべて洗おう！
- ②ニンジン・玉ねぎ・ジャガイモをきれいに洗って皮をむこう
- ③ニンジン・玉ねぎ・ジャガイモを切ろう ※小さく切ると火が通りやすい
お鍋に切った材料と水を入れて火にかけよう ※油で炒めません
- ④水は野菜が全部かぶるくらい入れる。多すぎるとスープカレーになってしまうよ。
水が少ない分にはあとで足せるので最初は少なめでok！
- ⑤お湯が沸騰したらニンジンに火が通るまで煮込もう
- ⑥ニンジンに火が通ったらお肉を入れよう
- ⑦お肉に火が通ったら火を弱くして、ルーを入れよう
※お鍋の底の方が焦げつきやすいので、しっかりとかき混ぜる
- ⑧ルーが溶けたら完成！

注意

お鍋や飯ごうはととても熱いので、運ぶときは軍手を2重する、皮手袋をするなどしっかりと対策をしましょう。

飯ごうを使ったご飯の炊き方について

【お米の分け方】

・お米は1人約100gで米びつには少し多めに米を用意しているよ。

お米1人約100g = 0.66合 飯ごう1個 最大4合 = 600g = 6人分

・余ったお米は全班にちょっとずつ入れるか、予備の飯ごうを使ってどこかの班に炊いてもらっておかわり用にとっておいても良いよ

【飯ごう】

・飯ごうは最大4合まで炊けるよ。

【お米の測り方】

・米びつに入っている飯ごうの内ぶた(銀色)すりきり1杯で2合。

・飯ごうの外ぶた(米びつには入っていない)すりきり1杯で3合。

【お水の測り方】

・飯ごうの中に線が2本あるよ。

●上の線⇒お米4合の水の目盛り。

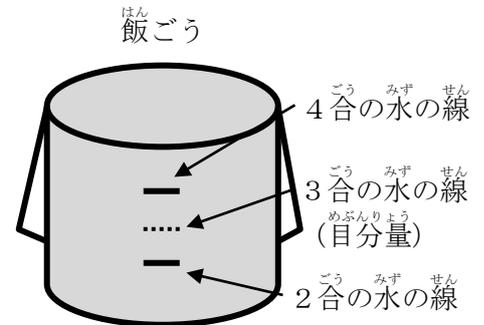
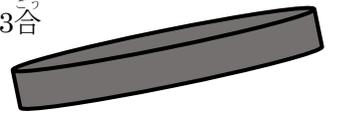
●下の線⇒お米2合の水の目盛り。

●お米3合の水の目盛りは？

⇒目分量で上の線と下の線の間に合わせて

飯ごうの内ぶた(銀)
お米2合

飯ごうの外ぶた(黒)
お米3合



【お米の炊き方】

①飯ごうの中にお米を入れて水で研ごう ※白く濁らなくなるまでお米を研ぐ

②飯ごうの中にお水を入れて20~30分くらい水に浸そう

お米が水を吸うことでおいしいご飯になるよ

③火にかけてお水が沸騰するのを待とう

④飯ごうのふたの間から吹きこぼれがあれば沸騰した合図。

吹きこぼれが無くなるまで火にかけよう

⑤吹きこぼれが無くなったら弱火にし、中を確認(味見)して芯がなければ完成!

芯が残っていたら弱火で再び蒸らそう。完成したご飯は火から外してそのままにしておこう。