

カレーづくり

やくわりぶんたん <役割分担>

- ・^{やさい}野菜をきざんでカレーをつくろう！ ^{やさいかかり}:野菜係
- ・^{はん}飯ごうの中で^{こめ}お米を^と研いで^{はん}ご飯を^た炊こう！ ^{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}まきを^わ割って^ひ火を^お起こそう！ ^{ひがかり}:火係



^{じゅんび}
<準備> 9:00以降 ^{しょくどう} 食堂から^{しょくざい} 食材を取り、^{びひん} 備品を持って^{かいじょう} 会場に^{いどう} 移動しよう

^{はん} <飯ごう> ^{がかり} ごはん係

- ① ^{こめ} お米を^と 研ごう
 - ② 20~30分くらい^{ぶん} 水に^{みず} ひたそう
 - ③ ^ひ 火にかけて^ふ 吹きこぼれが^な 無くなるまで^ま 待とう
- ※くわしくは「^{はん} 飯ごうを^{つか} 使った^{はん} ご飯の^た 炊き方^{かた} について」を見てね

^{ちょうり} <調理> ^{やさいかかり} 野菜係

- ① ^て しっかりと^あ 手を^{ちょうり} 洗い、^き 調理器具を^あ すべて^あ 洗おう！
- ② ^{たま} ニンジン・^{たま} 玉ねぎ・^あ ジャガイモを^あ きれいに^{かわ} 洗って^{かわ} 皮を^む むごう
- ③ ^{たま} ニンジン・^{たま} 玉ねぎ・^あ ジャガイモを^き 切ろう ※^{ちい} 小さく^き 切ると^ひ 火が^{とお} 通りやすい
^{なべ} お鍋に^き 切った^{ざいりょう} 材料と^{みず} 水を入れて^い 火に^あ かけよう ※^{あぶら} 油で^{いた} 炒めません
- ④ ^{みず} 水は^{やさい} 野菜が^{ぜんぶ} 全部^い かぶるくらい^お 入れる。多すぎると^あ スーフカレー^あ になって^あ しまうよ。
^{みず} 水が^{すく} 少ない^{ぶん} 分には^た あとで^{さいしょ} 足せるので^{すく} 最初は^{すく} 少なめで ok！
- ⑤ ^ゆ お湯が^{ふっとう} 沸騰したら^ひ ニンジンに^{とお} 火が^い 通るまで^に 煮込もう
- ⑥ ^ひ ニンジンに^{とお} 火が^い 通ったら^{にく} お肉を^い 入れよう
- ⑦ ^{にく} お肉に^ひ 火が^{とお} 通ったら^ひ 火を^{よわ} 弱くして、^い ルーを^い 入れよう
※^{なべ} お鍋の^{そこ} 底の方が^{ほう} 焦げ^こ つきやすいので、^ま しっかりと^ま かき^ま 混ぜる
- ⑧ ^い ルーが^と 溶けたら^ま 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。

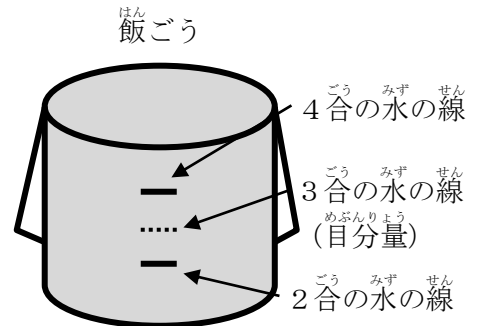
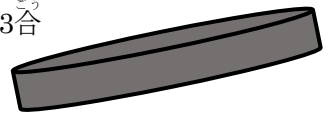
●下の線⇒お米2合の水の目盛り。

●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蒸らしておこう。