

お釜又は飯ごう炊飯

【所要時間：約30～35分】

●用意するもの：お米、お釜又は飯ごう、水、しゃもじ、鍋敷き、丸鉄缶（カマド使用可）、鉄筋棒、液体クレンザー、たわし、スポンジ

※目安：子どもならお釜1つで12人分（米8合＝1.2kg）又は飯ごう2つ（4合×2＝各600g×2）

① カマドに丸鉄缶を置いて、丸鉄缶に薪で火をおこす。



② 釜・飯ごうの中を水洗いした後、お米をとぐ。



※お米1合は150g

※飯ごうの場合、外ブタで3合、中ブタなら2合、本体なら約1升1合が計れます。

② 釜・飯ごうの火のあたる裏面と側面部分に、水で溶いた粉クレンザー又は液体クレンザーを塗る。

③ 釜・飯ごうの中に、お米と水を入れてフタをする。

※釜の場合、水の量はお米に、大人の手の甲が隠れるくらい。（子どもの手では小さすぎる）

※飯ごうの場合、水の量は内側にある上の線が4合、下の線が2合の水の量です。

④ 丸鉄缶に鉄筋棒を2本端に置いてお釜をセット（飯ごうは取っ手に鉄筋棒を通して丸鉄缶のフチにセットする方法と丸鉄缶の上に金網を置きその上に飯ごうを置く方法がある）して、吹きこぼれるまでは強火にして炊く。

※火力が弱いと吹きこぼれないまま炊きあがってしまうことがあるので注意。

⑤ 吹きこぼれが落ち着いたら薪を減らして弱火にし、お釜又は飯ごうを火からおろして5分程蒸らす。（火からおろすときは軍手をして火傷に注意する）

⑥ フタを開けて、しゃもじで底のほうからお米を潰さないようにかきまぜたら完成。

カレーづくり

【所要時間：約60分】

●用意するもの：市販の固形カレールウ、肉（豚・牛・鳥をお好みで）、玉葱、人参、じゃが芋、鍋、楊枝、顆粒コンソメ、おたま、菜ばし、皮むき、包丁、まな板、ザル、ボウル、計量カップ、牛乳の空きパック。隠し味に、リンゴ、蜂蜜、オイスターソースなどを好みで入れてもよし。

※目安：カレールウの箱の裏面にある分量を参考に、肉や野菜は必要な分量を準備する。

① 鍋をよく洗った後、火のあたる裏と側面部分に水で溶いたクレンザーを塗る。



② 野菜を洗い、皮をむいて一口大の大きさに切る。

※人参は薄く切る。じゃが芋は、子どもがひと口で食べられる大きさに切る。

※ジャガ芋の芽と緑の部分があれば、しっかり取ろう！



③ 鍋にサラダ油をいれ、最初に肉を炒め、火が通ったら野菜を入れて一緒に炒める。

④ 油が食材に絡んだら水（カレールウの箱に書いてある分量）とコンソメを加え、強火で煮込む。※じゃが芋に楊枝を刺してみて、柔らかくなるまで煮よう。

⑤ 鍋を火から外し、カレールウを入れて溶かす。

⑥ 好みのとろみになるまで弱火で煮込んだら完成。（約3分）

