

1) 機材、食材の確認

- ① 包丁、まな板、ボウル、しゃもじ、お玉、ピーラー、飯盒、鍋、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、お米(一人一合計算です)



- ② お肉、カレールー、油(二班で一つ)



- ③ お皿、スプーン、ゼリー(人数分)



2) 機材、食材の持って行き方

→ 上記の順番で、会場に持って行きます。

(お肉、カレールーをカラスが狙っています。とられてしまうと別途、料金が掛かります)



3)調理の準備

お米は飯盒の上蓋で3合が量れます。乾いた状態で、ボウルの中で作業をすると楽です。



人参とジャガイモは洗いますが、玉ねぎは洗いません。各テーブルに戻り、野菜の皮むき、カットをします。

○ 人参



○ ジャガイモ



野菜は小さめにカット
しましょう♪

○ 玉ねぎ



野菜の皮はビニール袋に、



カットした野菜はボウルに入れておきます。



これらの作業は、各班のテーブルで行います。

③ 炊事場へ移動し、飯盒の中でお米を 3～5 回、研ぎます。（お米の量にあった水を入れたら、飯盒の準備は完了です）



ここまでの準備ができたなら、お肉、カレールー、(油)を取りに行き、飯盒、鍋、お玉、ボウルに入った野菜を持って、かまどへ移動します。

4)調理の仕方



※必ず軍手をします



① 鍋を火にかける前に油をしき、お肉の色が変わるまで炒めます。



② 鍋を火から降ろして地面に置き、野菜を全て加えます。その後 5～10 分程度、炒めます。※その間に、空いたボウルに水を汲んでおきます。



③ 鍋を火から降ろして地面に置き、 ボウルから水を具材が浸る程度、加えます。



④ 食材が焦げないよう、時々混ぜながら、鍋に蓋をして 10～15 分程度、煮込みます



※火が通りづらいジャガイモで、煮込み具合を確認します。

水の量を調整します。多かった場合は鍋を火から降ろして地面に置き、 お玉でボウルに移します。(少ない場合は足します)



※鍋が火に掛かっている状態での作業は極力しません。

最後にカレールーを入れて約 5～6 分、弱火で煮込みます。

⑤ 飯盒はグツグツ音がしなくなり、水蒸気が出なくなれば、炊けています。



【飯盒を動かすときは細めの薪を使い、取っ手をくぐらせて持ちます】

手の空いている人は包丁、まな板、ピーラー等を洗っておきます。

5) 食事の準備

出来上がったら各テーブル脇にある BBQ コンロの蓋の上に鍋、飯盒を置きます。(飯盒は逆さまにするとお米を蒸らす事が出来ます)

お皿、スプーン、ゼリーを取りに行き、、お皿によそいます。



皆で美味しく
いただきます♪

6)後片付け

- ① 飯盒、鍋は特に汚れています。力を入れて洗いましょう。 ※汚れが落ちていない場合は、洗い直しをお願いします。
- ② 全ての機材が揃ったら、座生荘の元の場所へ戻します。
- ③ 会場のゴミ拾いをお願いします。
 - ・野菜くずが入ったビニール袋はそのまま 可燃ごみ として
 - その他のビニール袋、カレールウやゼリーの容器は 不燃ごみ として捨てます。



お疲れさまでした ♪