

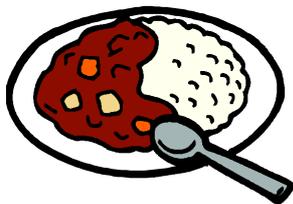
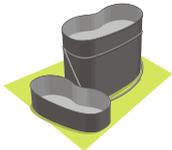
# 野外炊事(カレーライス)

- 目的** . . . . . \* 野外で、みんなで食事を作る楽しさを味わう。  
\* みんなで協力し合うことにより、自主性・社会性を養う。  
\* 普段の生活では火をおこして料理をする機会が少ないので、火のおこし方や安全な用具の使用方法を習得する。
- 対象** . . . . . 小学校4年生以上
- 所要時間** . . . . . 2～3時間程度(作る料理・人数により異なる)
- 人数** . . . . . 100人分

- 準備するもの(目安)** 貸し出し可能な用具(100人分)
- 用具** . . . . . 飯ごう30 / しゃもじ10 / ざる10 / ボール10  
なべ5 / 包丁20 / まな板10 / おたま5  
さいばし5 / バケツ5 / スポンジ10 / たわし10  
なた5 / 火ばさみ5 / ほうき5 / ちりとり5  
皿・スプーン各100 まき10(有料)  
(準備して頂く用具)

- 材料(100人分)** 軍手(木綿) / 新聞紙 / マッチ / 洗剤 / ふきん / ごみ袋  
お米15kg / 玉ねぎ5kg / お肉5kg / にんじん5kg  
ジャガイモ5kg / カレー粉10箱

- 作り方** . . . . . ご飯の炊き方
1. 米を計り、とぎます。(飯ごうは4合まで炊けます。外ぶた3合、中ぶた2合の計量ができます)
  2. 水を入れます。飯ごうの本体に2本の目印があります。上線は4合、下線は2合分の米を炊く時の水の目安です。実際には目印よりやや多目に水を入れます。
  3. 火をつけます。
  4. 炊きます。火が飯ごう全体を包むように燃やします。  
吹きこぼれが、のり状のものから乾いたものになったら出来上がりです。
  5. 蒸らします。かまどからおろし、飯ごうを逆さにして蒸らします。  
目安10分位です。この時に、新聞紙で飯ごうについたすすを落していきます。ご飯をこぼさないように注意します。
  6. 飯ごうを元に戻し、ご飯をボール又は皿に入れます。
  7. 完成
  8. 飯ごうに水を入れておきます。(ご飯を洗いやすくする為)



## カレーの作り方

1. 材料を準備します。(ジャガイモ、玉ねぎ、お肉、にんじんを食べやすい大きさに切り、材料をなべに入れます。野菜がかくれるほどの少なめの水で始めます。アクを取るとおいしくできます。)
2. なべを火にかけます(ご飯が出来次第)
3. 沸騰し、ジャガイモとにんじんが柔らかくなったらカレー粉を入れまきを減らして火を弱くします。

- 後かたづけ** . . . . . 1 . 食器洗い。借りた用具はきれいに洗って返却してください。特に飯ごうの中にご飯がこびりついていないように良く洗ってください。
- 2 . ごみの処理。生ゴミはコンポストへ捨てますので所員に声をかけてください。燃えるゴミは市川市指定のゴミ袋に正しく分別されているものは、ゴミ集積場に出すことができます。
- 3 . 火の始末。水をかけずに灰置き場にまとめておいてください。
- 4 . 用具の点検・返却。借りた用具は洗い終わった後、ふきん（各自持参）できれいに拭いて返却します。用具の返却の際、所員で点検をします。
- 留意点** . . . . . 1 . 軍手は必ず綿ものを使ってください。
- 2 . 洗剤・ふきん・ゴミ袋は持参してください。
- 3 . 飯ごうを蒸らす時は底をたたかないでください。逆さにして新聞で「すす」を拭きとってください。
- その他** . . . . . 1 . 借りたい用具は、事前に「貸し出し表」（次ページ参照）に必要な数を記入し提出してください。（活動日の1週間前までに提出）
- 2 . かまど20、蛇口20、机12、椅子80があります。

## 簡単ピザの作り方（1～2人用）

**準備するもの** . . . . . 春巻きの皮2枚・ピザソース・モッツェラチーズ・好きな具材（サラミ、シーチキン・コーンなど）・牛乳・小麦粉・鉄板・油

**所要時間** . . . . . 40分程度

- 作り方** . . . . . 1 . 牛乳50ccに小麦粉大さじ1杯をといて春巻きの皮2枚を片面ずつ軽く浸します。次に浸した面をあわせませます。（生地に風味を充たせるため）
- 2 . 生地の上にピザソースをのせて、その上に好きな具材をのせます。それからモッツェラチーズをのせます。
- 3 . 鉄板に油をひいて出来上がったピザをのせて、その上にアルミホイルでふたをします。
- 4 . チーズがとけたら出来上がりです。



**留意点** . . . . . 具材には、なるべく生ものではなく加工品が良いでしょう。（時間節約の為）