



ポークカレー



【所要時間】 約3時間

【食堂からの食事材料】 (1人前)

- ・ 精米 / 150g
- ・ じゃが芋 / 60g
- ・ たまねぎ / 60g
- ・ カレールー / 30g
- ・ 豚肉 / 60g
- ・ 人参 / 30g
- ・ 油
- ・ 福神漬け

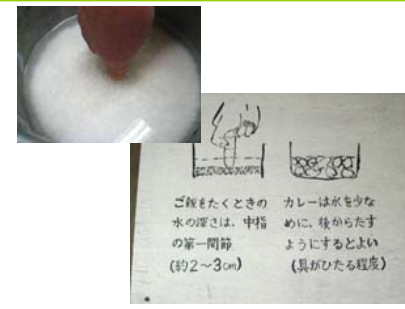
かしたぶっぴん
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

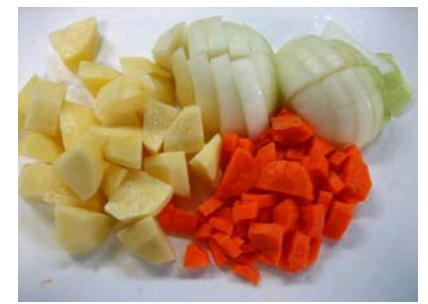
参照してください。



② 鍋(中)に精米を入れ、流して洗米します。
はじめは、水を入れ全体を洗い流します。
水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え
あらながします。約4回くらい繰り返して
水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。
お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指を
お米に触れるように入れ、第一関節まで水を
(約2.5cm)を入れ、ふたをして20分以上
浸します。



④ 真材の野菜を切ります。
玉葱は、皮をむき縦4等分にし、更に繊維に
直角に幅約1cmの5等分に切ります。
人参は、皮をむき幅8mmのいちょう切り、
じゃが芋は、皮をむき1個を8等分に切ります。



⑤ 豚肉を切ります。
豚肉は、長さ約4cm角に切り揃えます。



⑥ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を
中央に置きます。細目の薪を半折りにして
10本位重ね、新聞紙に着火し種火を作り
薪を足します。



⑦ 炊飯します。
水に浸したご飯をかまどに置き、ふたをして
つよ火にかけます。沸騰してから約20分
経ったら、火を減らし弱火(炭火)にして
約10分蒸して炊き上がりです。



⑧ 炊飯している途中で鍋をすらし、鍋(大)を
置き、油を入れ約20秒、加熱します。



⑨ 豚肉を入れ炒め、白っぽくなったら野菜を入れ
約2分炒めます。
※ 炒める時は、2、3cm角の薪を鍋の取っ手に
挿し込んで、安定させて炒め合せて。



⑩ 炒め終わったら、約800ccの水を入れます。
(1人前/約200cc)
この時、薪を足し、火力を強め沸騰させ
表面のアク(泡)をお玉で取り除きます。



⑪ アクを取りながら、野菜の固さを確認します。
お玉でじゃが芋をすく上げ、さいばしを刺して
確認します。弱火(炭火)にして、カレールーを加え、
かき混ぜながら、約15分煮込みます。



⑫ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を
飛ばします。
カレー皿にご飯を盛り付けます。



⑬ カレーソースをかけ、福神漬けを添えて
出来上りです。