



【所要時間】 約3時間

- 【食堂からの食材料】 (1人前)
- ・ 精米 / 150g
 - ・ じゃが芋 / 60g
 - ・ たまねぎ / 60g
 - ・ だいこん / 60g
 - ・ ごぼう / 20g
 - ・ こんにゃく / 1/8枚
 - ・ みそ
 - ・ 味噌
 - ・ バナナ / 1本
 - ・ 豚肉 / 50g
 - ・ 人参 / 20g
 - ・ ながねぎ / 1/4本
 - ・ とうふ / 1/8丁
 - ・ 顆粒和風だし
 - ・ 油
 - ・ パックお茶 / 1本

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。



① 食堂から、材料を確認して食材・道具を運び炊事場にある炊事用具を準備します。
(写真は、4人前量です。)



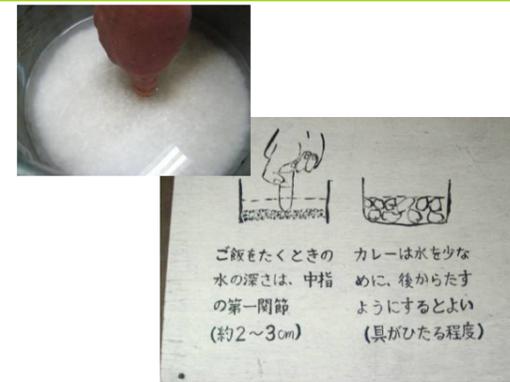
⑤ 豚肉を切ります。
豚肉は、約4cm角に切り揃えます。



② 鍋(中)に精米を入れ、流して洗米します。始めは、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、水を加え洗い流します。約4回くらい繰り返し水が透明になるまで行います。



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。



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。



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



④ 具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のいちよう切り、じゃが芋は、皮をむき1個を8等分に切ります。



⑧ 炊飯している途中で鍋をずらし、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、安定させて炒め合わせます。



⑩ 炒め終わったら、約800ccの水を注ぎ入れます。(1人前/約200cc)
この時、薪を足し、火力を強め沸騰させひょうめん(アク)をお玉で取り除きます。



⑪ アクを取りながら、こんにゃく、豆腐を入れます。お玉で大根をすく上げ、さいばしを刺して固さを確認します。弱火(炭火)にして、顆粒和風だし、味噌の順に加え、かき混ぜながら、約5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。
皿にご飯を盛り付けます。



⑬ おわんに豚汁を盛り付けます。
デザートにバナナが付きます。