

みんなで作ろう！

シチュー・米飯

デザート付

【所要時間】 約3時間

- 【食堂からの食事材料】 (1人前)
- 精米 / 125g
 - じゃが芋 / 80g
 - 玉葱 / 60g
 - シチューの素 / 30g
 - コーン / 30g
 - 豚肉 / 60g
 - 人参 / 30g
 - 油
 - 漬物
 - パックジュース

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人前の量です。)



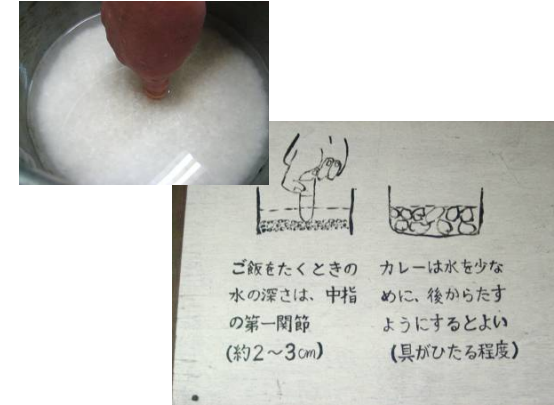
⑤ 豚肉を切ります。
豚肉は、約4cm角に切り揃えます。



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。



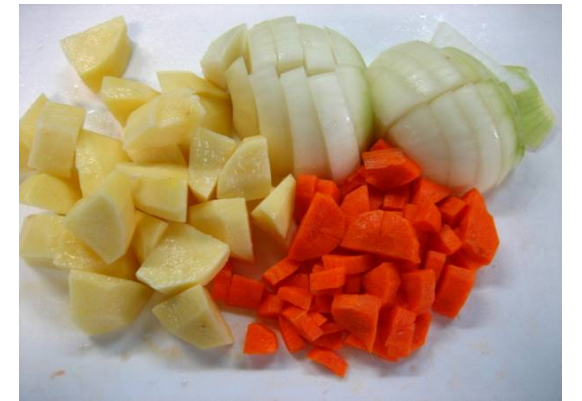
⑥ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして10本位重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。



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(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。
水に浸したお米をかまどに置き、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。



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ます。



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、ひょうめん(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、シチューの素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。
お皿にご飯を盛り付けます。



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

⑬ 別の皿にシチューを盛り付け、ご飯に漬物を添えて出来上りです。