

みんなで作ろう！
バーベキュー・米飯

【所要時間】 約3時間

- 【食堂からの食事材料】 (1人前)
- ・ 精米 / 150g
 - ・ ウィナー / 2本
 - ・ キャベツ / 80g
 - ・ ピーマン / 2/3個
 - ・ とうもろこし / 1/4本
 - ・ オレンジ / 1/4個
 - ・ 油
 - ・ 豚肩ロース / 2枚
 - ・ 玉葱 / 60g
 - ・ 茄子 / 1/4本
 - ・ もやし / 30g
 - ・ 焼肉のたれ
 - ・ 味噌汁パック / 1袋

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人前です。



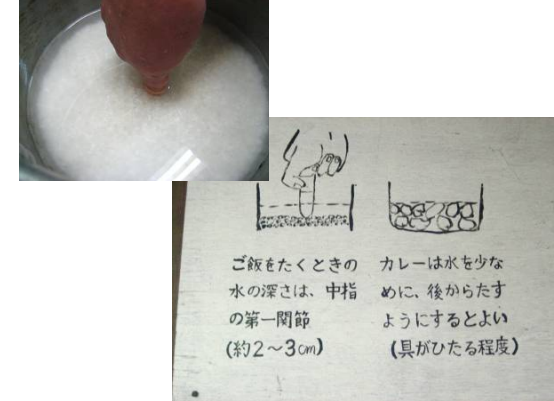
⑤ 炊飯します。水に浸したお米をかまどに置き、ふたをして強火にかけます。



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 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分蒸らして炊き上がりです。



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、中指の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 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。



④ 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。



⑧ ご飯を盛り付けます。

● バーベキュー (BBQ) は、

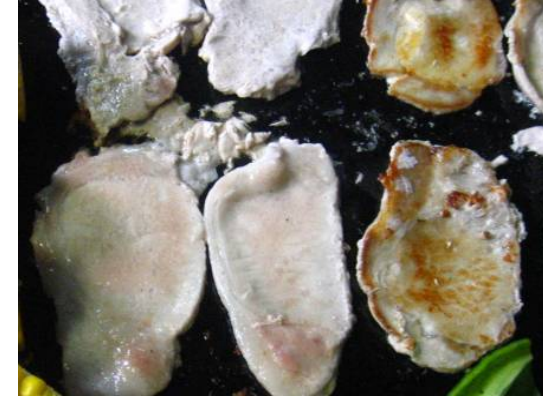


⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。鉄板の表面を洗い、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約20秒加熱して下さい。



⑩ バーベキューの具材を、お好みで焼き上げます。

※ 火が弱い時は、薪を3~4本くらい足して下さい。あまり強くするとすすや焦げの原因になります。



⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。



⑫ バーベキューの完成です。



⑬ バーベキューを取り合わせ、オレンジ(1/4)を添えて、完成です。