



みんなでつくる!

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)

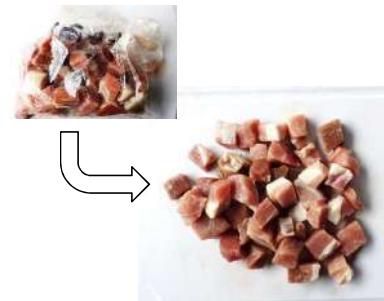
精米 / 150g	豚肩角切り肉 / 50g
じゃが芋 / 60g	人参 / 30g
玉葱 / 60g	サラダ油
カレールー / 約30g	福音漬け(1袋)



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。



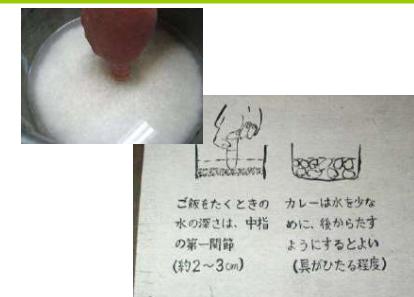
⑤ 豚肉を袋から出して用意します。
※豚肉は約4cm角に切られたものが提供されます。



⑨ ふたにくを入れ炒め、白っぽくなったら野菜を入れ
やくひんを炒めます。
いたいとき
※炒める時は、2、3cm角の薪を鍋の取っ手に
さしこんで、安定させて炒め合せます。



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



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。



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。



④ 原材料の野菜を切ります。
たまねぎは、皮をむき幅4等分にし、更に繊維に
ちぎり幅はばくはばくに幅約1cmの5等分に切ります。
にんじん、かわらはばくはばくに幅8mmのいちょう切り、
じゃが芋は、皮をむき幅1cmを8等分に切ります。



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



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
表面のアツ(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。



⑯ カレーソースをかけ、福音漬けを添えて
出来上りです。

2024.4.1

豚汁・炊き込みご飯

【所要時間】 約3時間

【食堂からの食事材料】 (1人前)

- 精米 / 150g
- 炊き込みご飯の素 / 1/3箱
- 豚バラ肉 / 30g
- 人参 / 30g
- こんにゃく / 30g
- 長ネギ / 20g
- かりゆちふう 颗粒和風だし(1袋)
- 大根 / 60g
- ごぼう / 20g
- 豆腐 / 1/10丁
- しろみそ 白味噌 / 15g
- サラダ油

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・薪など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。)



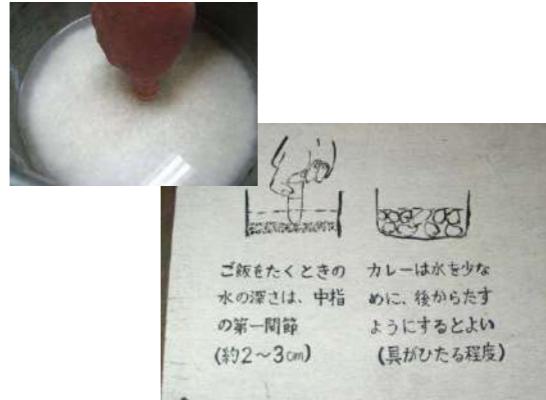
- ⑤ 豚肉を切ります。
豚肉は、約4cm程度に切り揃えます。



- 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。



ご飯をたくさんの水の深さは、中指の第一関節(約2~3cm) (具がひたる程度)

- 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、なかゆがみ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分以上ひたします。炊飯前に炊き込みご飯の素を入れ、軽く混ぜ、眞を平らにします。



- 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)にしてやくふんむきを10分蒸して炊き上がりです。



- ④ 食材の野菜を切ります。
大根・人参は、皮をむき幅8mmのいょう切り、ごぼうは、よく水で洗って、皮をむき、斜めに薄く切る。
長ネギは、1cm幅に輪切りにしておきます。
豆腐はサイコロ状に、こんにゃくは短冊状に切ります。



- ⑧ 炊飯している途中に鍋をすらし、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表面のアカ(泡)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 炊き上がった炊き込みご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。
さらはんもつて皿に盛り付けます。



- ⑬ お椀に豚汁を盛り付けます。

2024.4.1



みんなでつくる!

ほうとう鍋



1.生地を作る



2.生地をねかせる



3.野菜など、具を切る



【所要時間】 約3時間

食堂からの食事材料	(1人前)
・強力粉/70g	・豚バラ肉 / 30g
・里芋 / 15g	・人参 / 20g
・南瓜 / 30g	・しめじ/1/4株
・長葱 / 10g	・油揚げ / 5g
・椎茸 / 2枚	・顆粒 和風だし(1袋)
・大根/20g	・味噌 / 30g
・サラダ	・打ち粉/少々
	・塩/少々

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。

4.だし汁を作る



- ① 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。
- ② 新聞紙に火をつけ、まきに火がついたら様子を見ながら少しづつ太いまきをのせて火の勢いを強くする。
- ③ 鍋に、だし汁用の水(人数×180cc)を入れ、だしの素を入れてかまどの上に置く。

6.鍋に具と麺と味噌を入れる



- ⑤ 多目に打ち粉をして、半分に折って打ち粉をし、さらに折って打ち粉をする。
- ⑥ 8mmほどの幅に切り、麺がくっつかないように打ち粉をしておく。

- ① 鍋のだし汁が煮立ったら、しいたけ・かぼちゃを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ② 残りの野菜を加え、さらに煮立てる。

- ③ 煮立ったら、麺をほぐしながら入れ、アグを取りながら柔らかくなるのを待つ。
※ 打ち粉をつけたまま麺を入れることにより、とろみ・コクが出るので粉を握わないでそのまま入れる。また、鍋の底についてしまわないように、こまめにかき混ぜる。

- ④ 麺を入れて沸騰したら、さし水を入れて麺の茹で具合を見る。麺を1本とりだして、ちぎってみて、芯まで透明感があればOKです。
- ⑤ 味噌を2~3回に分けて入れ、味をみながら増やして好みの味に整える。味が決まったら風味がくくならないように長い間煮込まないようにする。出来たら、熱いうちに食べるのがとてもおいしいです。

- ① こねあげた強力粉をだんご状にまとまる。
- ② ①でまとめたものをビニール袋に入れて、約1時間ほどねかせる。

- ① 野外炊事倉庫から、鍋セット(青いカゴ)と食器セット(スチールのカゴ)を運んで、中に入っているものを確認する。
- ② さといもは、皮をむいて、厚さ1cmほどの輪切りにする。
- ③ にんじん、大根はいちょう切りにする。
- ④ しめじは石づきを取って、小さく分ける。

- ⑤ カボチャは、種とアラを取って、くし形に切る。
- ⑥ 油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。
- ⑦ ねぎは小口切りにする。
- ⑧ 豚肉は、3cm程度に小口切りする。

5.麺を作る



- ① ビニール袋から取り出し、少しづつまわしながら両手で押し広げる。
- ② ①を何度も裏返しながら作業を続けて、直径30cmぐらいになるまで広げる。

- ③ 打ち粉をして、ほうとうの厚さが平均になるように、のし棒で伸ばす。
- ④ 「のし棒を奥に転がしてから手前に引く」を20回ほど繰り返し、四角く、厚さが3mmほどになるまで伸ばす。

(厚さは好みで、3~5mmでよい。)

みんなでつくる!
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	豚肩ロース / 125g
・ワインナー / 2本	・玉葱 / 60g
・キャベツ / 80g	・なす / 1/4本
・ピーマン / 1/2個	・もやし / 30g
・とうもろこし / 1/4本	・油 あぶら 焼肉のたれ

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。

● 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。



① 食堂から、材料を確認して食材・薪など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。



⑩ バーベキューの食材を、好みで焼き上げます。

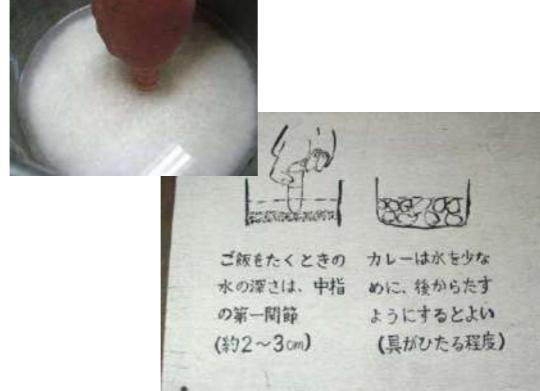
* 火が弱い時は、薪を3~4本くらい足して下さい。
あまり強くするとすやすや焦げの原因になります。



② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。
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
お米に触れるように入れ、第一關節まで水を
(約2.5cm)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。



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。

(オレンジはつきません。)

2024.4.1

みんなでつくる
バーベキュー・焼きそば

【所要時間】 約3時間

【食堂からの食事材料】 (1人前)

- 豚肩ロース / 125g
- もやし / 30g
- ウインナー / 2本
- とうもろこし / 1/4本
- なす / 1/4本
- 焼肉のたれ
- 粉末焼きそばソース
- キャベツ / 80g
- 焼きそば / 1玉
- 玉葱 / 60g
- ピーマン / 1/2個
- 油



- ① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。
焼きそば用は、キャベツ、もやし、焼きそば粉末焼きそばソース、油です。
- ※ 写真は、4人前です。



- ⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、もやしを炒めます。

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。

● 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。
焼きそばを、焼いた鉄板の表面を洗い再度、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 バーベキューの食材をお好みで、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。



- ② かまどに太目の薪を置き、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ます。



- ⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。



- 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。



- ③ 焼きそば麺はザルに入れ、ながめ水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。



- ⑦ 麺を炒めたら、粉末焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。



- ⑫ バーベキューの完成です。



- ④ キャベツは、幅約3cm角に切れます。
もやしは水洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。



- ⑧ 焼きそばの完成です。



- ⑬ バーベキューを取り合せ、焼きそばを盛り付け、完成です。
(オレンジはつきません。)

2024.4.1

SP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	豚肩ロース / 125g
牛カルビ / 80g	えび / 1尾
ボイル帆立 / 1粒	
ワインナー / 2本	玉葱 / 60g
キャベツ / 80g	なす / 1/4本
ピーマン / 1/2個	もやし / 30g
とうもろこし / 1/4本	
塩・胡椒 あぶら	焼肉のたれ
油	

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。

● 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。



① 食堂から、材料を確認して食材・薪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、流しで洗米します。

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

みずとうめいおこな

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、中指の第一関節まで水を(約2.5cm)入れ、ふたをして20分以上

ひた

浸します。



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

たあ
炊き上がりです。



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ます。



⑧ ご飯を盛り付けます。



⑩ バーベキューの食材を、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や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、

にくじるうきうらがえはんめんや

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せ、完成です。

(オレンジはつきません。)

SPバーベキュー (焼きそば)

【所要時間】 約3時間

【食堂からの食事材料】	(1人前)
豚肩ロース / 125g	牛カルビ / 80g
えび / 1尾	ボイル帆立/1粒
ワインナー / 2本	焼きそば / 1玉
キャベツ / 80g	玉葱 / 60g
もやし / 30g	ピーマン / 1/2個
なす / 1/4本	
とうもろこし / 1/4本	
焼肉のたれ	塩・胡椒
粉末 焼きそばソース	あぶら油

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。

● 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。
焼きそばを、焼いた鉄板の表面を洗い
再度、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。



- ① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び
炊事場にある炊事用具を準備します。
焼きそば用は、キャベツ、もやし、焼きそば
粉末 焼きそばソース、油です。
※ 写真は、4人前です。



- ⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、
もやしを炒めます。



- ② かまどに太目の薪を置き、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。



- ⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺
を乗せ、約30秒 蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に
炒め合せます。



- 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。



- ③ 焼きそば麺はザルに入れ、ながめ水をかけて
ほぐします。
そのまま、水切りをします。



- ⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ
全体を色よく炒め合せます。



- ④ キャベツは、幅 約3cm角に切れます。
もやしは水洗いして、焼きそば麺と一緒に
ザルに入れ、水切りします。



- ⑧ 焼きそばの完成です。



- ⑬ バーベキューを取り合せ、焼きそばを盛り
付け、完成です。
(オレンジはつきません。)



⑩ バーベキューの食材をお好みで、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。



- ⑫ バーベキューの完成です。

2024.4.1

焼きそば

【所要時間】 約3時間

食堂からの食事材料	(1人前)
豚バラ肉 / 30g	焼きそば / 1玉
キャベツ / 80g	たまねぎ / 60g
にんじん/20g	もやし / 30g
紅ショウガ/1/8袋	青のり/1/8袋
粉末 焼きそばソース	あぶら油

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・薪を運びます。
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 かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)で豚バラ肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやしを炒めます。



- ② かまどに太目の薪を置き、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ます。
薪を足します。



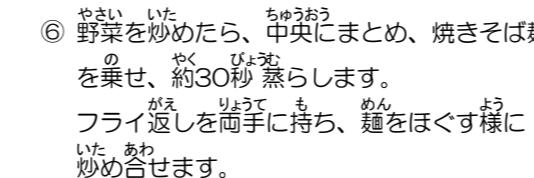
- ③ 焼きそば麺はザルに入れ、ながめ水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。



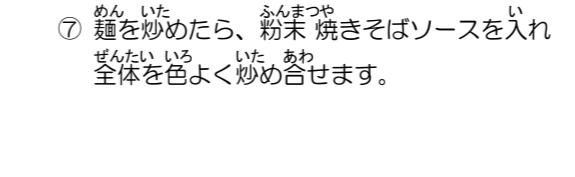
- ④ キャベツは、幅約3cm角に切れます。
たまねぎは5mm幅のスライス、にんじんは短冊に切り、もやしは水洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。
豚バラを2cm幅に切っておきます。



- ⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。



- ⑦ 麺を炒めたら、粉末焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。



- ⑧ 焼きそばの完成です。
さらにもう一度、お皿に盛り、紅ショウガ、青のりをトッピングして完成です。



みんなでつくり

ピザつくり

【所要時間】 約3時間

【食堂からの食事材料】 (4人前)

・薄力粉 / 400g

・塩

・ドライイースト / 9g

・砂糖

・ピザソース / 1/2本

・油

・ピザチーズ / 160g

・

・たまねぎ / 200g

・

・ベーコン / 80g

・ピーマン / 1個

・スイートコーン / 1/2缶

・ポークウインナー / 4本

・ぬるま湯 / 200cc (冬場)

・

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参考してください。



① 材料を確認して食材・薪などを運び
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 発酵している間に薪を燃やし、かまどの
中を温め、かまどの準備をします。



⑨ アルミホイルでお皿を作り、残したサラダ油を4等分にしホイルの皿に分けて塗り広げます。
その上に生地を置き中央から外側にフチを残す様に押し広げます。
ソースを塗り広げトッピング真材を散らします。
※ 生地は、薄くした方が美味しい出来ます。

かまどの上段で煙が出ている状態でピザを
焼く場合は、ピザがスズで黒ずむ場合が
あります。



② ボウルの上にザルを重ね、薄力粉をふるい
ドライイースト、塩を入れます。



⑥ まな板の上にアルミホイルを広げ、トッピング
真材を薄切りにし、分けて置きます。



※ かまどから、煙が出なくなるまで温度が
上がったら、かまどの火を両サイドに分け
かまどの火の中央を空けます。
かまどの中央に、ホイルごと丸鉄板に乗せ、
焼き色が付くまで約5分焼きます。



③ サラダ油を少量(1/4程度)入れ、手ですり合わせ
粉に馴染ませ、中央を窪ませます。
ぬるま湯(約32℃…温かく感じる程度)を
少しづつ混ぜ合せます。
(※サラダ油は後の行程でも使用するので
残しておきます。)



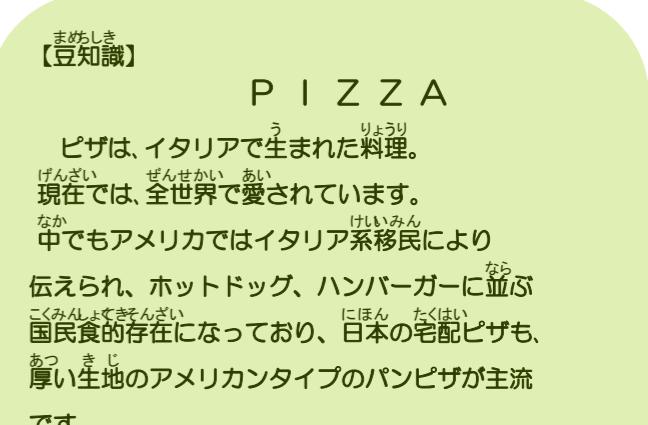
⑦ 発酵した生地を軽くこねて、ガス抜きを
します。



④ 生地をよくこねてひとつにまとめ、ボウルに入れ、
フチを濡らしラップをかけます。



⑧ 生地を4等分し、1個ずつラップで包み、
④と同じようにし、再び発酵させます。



【豆知識】

PIZZA

ピザは、イタリアで生まれた料理。

現在では、全世界で愛されています。

なかでもアメリカではイタリア系移民により

伝えられ、ホットドッグ、ハンバーガーに並ぶ

国民食的存在になっており、日本の宅配ピザも、

厚い生地のアメリカンタイプのパンピザが主流

です。

90年代のイタリアンブームにより多く日本に

広まったイタリア系ピザは「ピツツア」と呼ばれ

区別されることもあります。