みんなでつくろう！

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
- 豚肉／60ｇ
- じゃが芋／60g
- 人参／30ｇ
- 玉葱／60ｇ
- 油
- カレールー／30ｇ
- 福神漬け

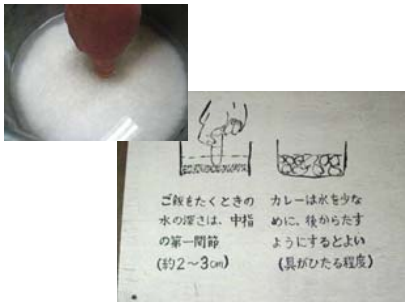
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

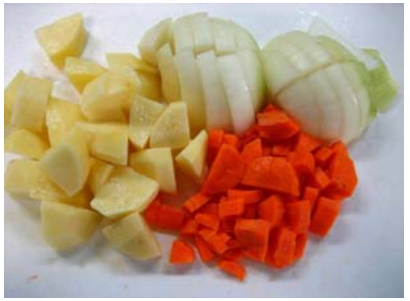
参照してください。

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）

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。



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 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。

⑧ 炊飯している途中に鍋をずらし、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。

(H22/4/01)

みんなでつくろう！

豚汁・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
- じゃが芋 / 60ｇ
- 玉葱 / 60ｇ
- 大根/60ｇ
- ごぼう/20ｇ
- こんにゃく / 1/8枚
- 味噌
- バナナ / 1本
- 豚肉 / 50ｇ
- 人参 / 20ｇ
- 長葱 / 1/4本
- 豆腐 / 1/8丁
- 顆粒和風だし
- 油
- パックお茶/1本

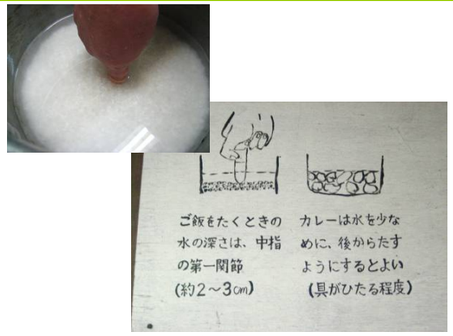
貸出物品については

「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。）

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。



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 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、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。

⑧ 炊飯している途中に鍋をずらし、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、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。

(H22/4/01)

西洋フード・コンパスグループ

みんなでつくろう！

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
- 豚肉 / 60ｇ
- じゃが芋 / 80g
- 人参 / 30ｇ
- 玉葱 / 60ｇ
- 油
- シチューの素 / 30ｇ
- 漬物
- コーン/30ｇ
- パックジュース

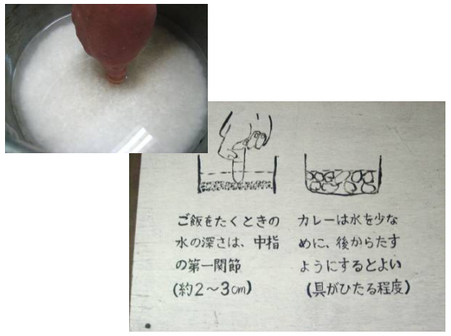
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

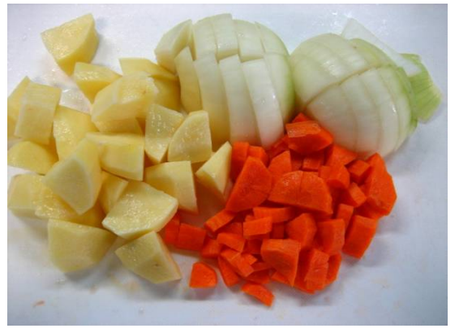
参照してください。

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。）

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。



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。



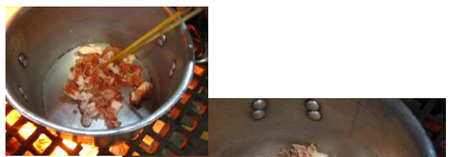
④ 具材の野菜を切ります。
玉葱は、皮をむき縦４等分にし、更に繊維に直角に幅 約１ｃｍの5等分に切ります。
人参は、皮をむき幅８mmのいちょう切り、
じゃが芋は、皮をむき１個を８等分に切ります。

⑤ 豚肉を切ります。
豚肉は、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。

⑧ 炊飯している途中に鍋をずらし、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、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、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。

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。

(H22/4/01)

西洋フード・コンパスグループ

みんなでつくろう！

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
- 豚 肩ロース / 2枚
- ウインナー / 2本
- 玉葱 / 60ｇ
- キャベツ / 80ｇ
- 茄子 / 1/4本
- ピーマン / 2/3個
- もやし / 30ｇ
- とうもろこし / 1/4本
- オレンジ / 1/4個
- 焼肉のたれ
- 油
- 味噌汁パック/1袋

貸出物品については

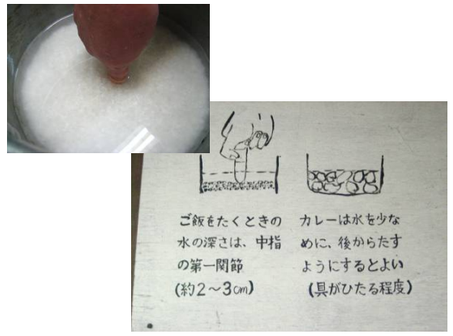
「活動プログラムガイド」を

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。

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。



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 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。

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。

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。

⑦ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。

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。

(H22/4/1)

みんなでつくろう！

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 / 2枚
- キャベツ / 80ｇ
- もやし / 35ｇ
- 焼きそば / 1玉
- ウインナー / 2本
- 玉葱 / 60g
- とうもろこし / 1/4本
- 茄子 / 1/4本
- ピーマン / 2/3個
- 焼肉のタレ
- オレンジ / 1/4個
- 粉末 焼きそばソース
- 油
- 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

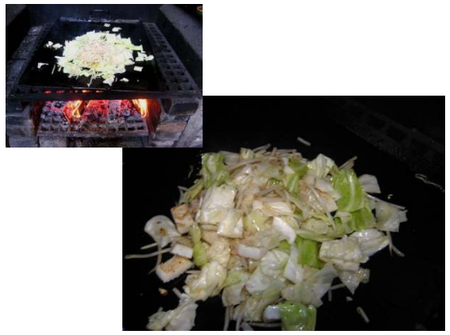
参照してください。

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。

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。

③ 焼きそば麺はザルに入れ、流しで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角に切ります。
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。



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。

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。

● 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。

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、焼きそばを盛り付け、オレンジ（１／４）を添えて、完成です。

(H22/4/01)

西洋フード・コンパスグループ

みんなでつくろう！

ほうとう鍋

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 強力粉/70ｇ
- 里芋 / 15ｇ
- 南瓜 / 30ｇ
- 長葱 / 10ｇ
- 椎茸 / 2枚
- 大根/20ｇ
- 油
- 豚バラ肉 / 30ｇ
- 人参 / 20ｇ
- しめじ/1/4株
- 油揚げ / 5ｇ
- 顆粒 和風だし
- 味噌 / 30ｇ
- 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。

1.生地を作る

① 塩を水（人数×30cc）に溶いて食塩水を作る。
② 強力粉に、①で作った食塩水を3回くらいに分けて入れ、よくこねる。
（「食塩水が少ないな」と思っても、がんばってこねましょう。こねて、こねて・・それでも少ないと思ったら、少しずつ水を足しましょう。）
③ 柔らかさが、耳たぶの硬さくらいになるまでよくこねましょう。

2.生地をねかせる

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。

3.野菜など、具を切る

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 かぼちゃは、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。

4.だし汁を作る

① かまどを用意する。
② まきの束からまきを2～3本取り出して、なたを使って細く割る。
（注意点・・まきを持つ手には軍手をはめ、なたを持つ手には軍手をしない）
③ かまどに、丸めた新聞紙を置き、その上に細く割ったまきを円すい形に立てて組み、さらにその上にやや太いまきを置く。
④ 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ずつ太いまきをのせて火の勢いを強くする。
⑤ 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。

5.麺を作る

① ビニール袋から取り出し、少しずつまわしながら両手で押し広げる。
② ①を何度か裏返し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。）

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、アク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払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本取り出して、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な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。

（H22/4/1）

西洋フード・コンパスグループ

みんなでつくろう！

お好み焼きセット

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- お好み焼き粉 / 90ｇ
- キャベツ / 100ｇ
- 揚げ玉 / 1/8pc
- イカ / 3切れ
- 花かつお
- 粉末 焼きそばソース
- 油
- 豚バラ肉 / 30ｇ
- 玉子 / 1/2個
- もやし / 30ｇ
- 焼きそば / 1玉
- お好み焼きソース
- オレンジ / 1/4個
- 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・道具を運びます。
焼きそば用は、キャベツ1/2、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。

② 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 キャベツは、半量の５０ｇを千切りにします。
残りの半量は、焼きそばに使いますので、食べやすい大きさに切って下さい。
豚バラ肉を２等分に切ります。

④ ボウルにお好み焼き粉、玉子を入れ、混ぜます。

⑤ 水(１人前/１４０cc)を入れ、泡立て器でダマにならないように混ぜ合わせます。

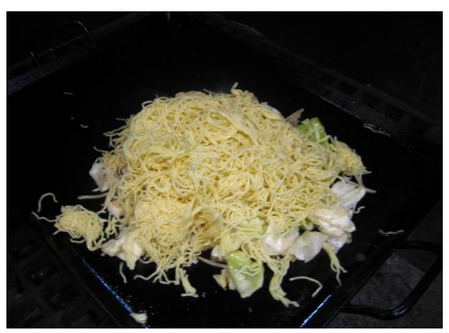
⑥ お好み焼き生地に千切りキャベツ、イカ、揚げ玉を入れ、さいばしで、混ぜ合わせます。

⑦ 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)でお好み焼き生地をお玉１杯分を４ヶ所に丸く広げます。
２等分に切った豚バラ肉を、三枚ずつ並べます。

⑧ 焼き色がついたら、フライ返しで裏返し、半面を焼き上げます。
さいばしを刺して、火の通りを確認します。

⑨ お好み焼きに火が通ったら、フライ返しで豚肉 面を表にして、皿に盛り付けます。
お好み焼きソースを網状にかけ、花かつおを表面に盛り付けます。

⑩ 次に、焼きそばを作ります。
鉄板に油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、もやしを炒めます。



⑪ 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わせます。

⑫ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ、全体を色よく炒めたら、出来上がりです。

⑬ 焼きそばを盛り付け、オレンジ（1/4）を添えて完成です。

(H22/4/01)

西洋フード・コンパスグループ

みんなでつくろう！

うどんつくり

【所要時間】 約２時間から

【食堂からの食事材料】 ※８人前、（ ）は４人前

- うどん粉 /1kg(500g)
- 塩 / 24g (12g)
- 刻みのり/1pc (1/2pc)
- わさび
- 打ち粉 / 200g (100g)
- 長葱 /1/2本(1/4本)
- めんつゆ/1本 (1/2本)
- 七味唐辛子/1本 (1/2本)

【準備する調理器具】

- まな板 / ２ (1)
- 庖丁 / ２ (1)
- どんぶり /8個(4個
- はし･コップ/8個(4個
- お玉 / １
- さいばし / ２ (1)
- 計量カップ / １
- めん棒 / １
- のし板 / １
- すくい網 / １
- ビニール袋 / ２

【炊事場にある炊事用具】

- 炊事セット / 大鍋、ザル、ボウルなど

【お願い】

- めんを切るのは、のし板でなく、まな板をお使い下さい。
- のし棒･のし板は、洗わないで下さい。
- めんつゆは、かけうどん用に4倍で薄めつけめん用は、2倍を目安に薄めると良いでしょう。

① 食堂から、材料を確認して食材･道具を運びます。
- 容器に、水(320cc)と塩(32g)を入れてかき混ぜます。

※ ４人分の水(160cc)、塩(16g)です。

② うどん粉をザルで、1～2回こしさらさらにします。
①で作ったものを４～５回に分けて加え、全体をしめらせます。

③ 粉に水が馴染み、粉っぽさが無くなるまで、混ぜます。

④ 両手で１０～１５分程度こね、右下の写真のようにまとめます。

⑤ 大きなビニール袋に生地を入れ、かかとで平らになるまで、まんべんなく、踏みます。
生地を折りたたみ、更にふみます。
これを５～６回くり返し、コシを出します。

⑥ 耳たぶほどの柔らかさになったら、ビニール（ボウル）に入れて、ねかせます。

※ 1時間以上はねかせましょう。

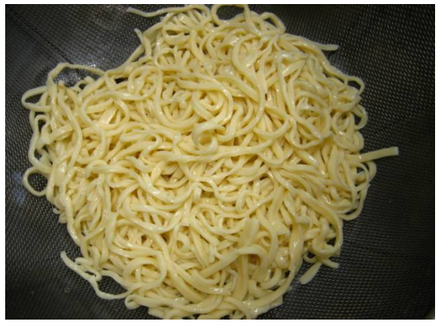
⑦ かまどに太目の薪Ａ形に置き、丸めた新聞紙を中央に置き細目の薪を半折りにして10本位重ね新聞紙に着火し種火を作り、薪を足します。
鍋(大)に水を入れ、ふたをしてかけます。

⑧ のし板と生地に打ち粉をし、手でたて･横に伸ばします。

⑨ めん棒に巻き付くほどの薄さになったら丸めて左右に押し出すように伸ばします。
- 何回かくり返して、2㎜ぐらいの厚さになったら、生地に打ち粉をして、写真のように畳みます。

⑩ 生地をまな板へ移し、庖丁で幅3㎜に切り分けくっつかないように、手でほぐします。
人数分に小分けします。

⑪ たっぷりのお湯にめんをほぐしながらはしで混ぜ、芯がなくなるまで茹でます。
すくい網ですくい、少量ずつに分けます。



⑫ 冷たい水につけ、よくもみ洗いをしてぬめりを取り、ザルにあげて水気を切ります。

⑬ どんぶりに盛った1人前量の出来上りです。

【豆知識】 塩の力

- 小麦粉に塩水を加えると、生地をつなぐグルテン組織が、水だけでこねた時よりも強力に、しっかりと出来ます。
そして、うどん独特のしこしこした食感が生まれます。

(H21/5/18)

西洋フード･コンパスグループ

調理の仕方「ピザ」

● 作り方はいろいろありますが，今回は比較的サクッとした食感の生地を紹介します。

材料　直径20㎝の生地４枚分

水・・・・・・・・・・150ml　　強力粉・・・・・・・200g

薄力粉・・・・・・・80g　　塩・・・・・・・・・・小さじ1/4(1.2g)

オリーブオイル・・・大さじ２(24g)　ドライイースト・・・小さじ１(3g)

トッピングの具

・トマト，・ピーマン，・ベーコン・ツナ，・チーズ，・サラミ，・コーン・マッシュルーム，ソース・マヨネーズ，・カレー粉・トマトソース

石窯の火起こしをはじめましょう。炊きつけ用の薪に火がついたらどんどん薪を燃やしてください。ピザ用道具の中に温度自動測定器がありますので窯の中の温度が２00度程度になるまでばんばん燃やしましょう。（ドラム缶を使用する場合は，ピザを焼く30分前に火おこしをします。）

①手を洗って消毒します。消毒スプレーを手に吹きかけて，自然乾燥させてください。

②ボールに生地の材料を入れて，手でこねます。難しく考えないで一度に全て入れて構いません。はじめは手にくっついて仕方ありませんが，10分くらい生地と格闘してください。

③丸く形を整え，ボールに入れラップをかけて30程度発酵させます。パン作りほど厳密でなくてもＯＫです。

④生地の中にたまったガスを抜いて，生地同士がくっつかないように４等分に丸めます。

⑤丸めた生地を麺棒で直径約20㎝の円にし，フォークを使って穴をあけます。打ち粉をうまく使って生地と麺棒がつかないようにします。

⑥アミの上に生地をのせ，表面にソースを厚めにぬります。

⑦トッピングの具をのせます。

美味しくするためのコツ

＊生地を薄くし，フォークで穴をあけること。

＊具を乗せすぎないこと。

＊生地にアミを押しつけないこと

⑧窯の中の炭は奥に寄せアミごと石窯に持っていって焼きます。早ければ５分，遅くても15分で完成です。

（ドラム缶を使用する場合は，あみ皿にアルミホイルを被せ，被せたアルミホイルの上に材料の一部のオリーブオイルをひき，その上にピザをのせます。銀の棒でドラム缶の中に入れ，確認あなで出来具合を確認してください。５～１０分程度で出来上がります。）

調理の仕方「ナン」

●ご存じ，インドの家庭料理です。

材料　６枚分

強力粉・・・・・・・・250ｇ　ぬるま湯・・・・・・・125ml　塩・・・・・・・・・・小さじ1／2

ヨーグルト(プレーン)・大さじ2　サラダ油・・・・・・大さじ2　はちみつ・・・・・・・大さじ1／2　ドライイースト・・・・・大さじ1／2

①手を洗って消毒します。消毒スプレーを手に吹きかけて，自然乾燥させてください。

②材料をどんどん加えます。全部です。コツとかありません。

③こねます。最初のうちは「話が違うよー。」と涙してしまうくらい生地が手にくっついてきますが，５～10分くらい格闘すると，観念して離れていきます。

④約２倍くらいの大きさになる（発酵して膨らむ）まで，余ったヨーグルトを食べながら１時間程休憩。

⑤六等分してからラップをかけて，また10分ほど休憩。次はいよいよ"焼き"です。焼く前に引き伸ばしていきます。「ぞうりむし」みたいな形？薄くした方が良いと思います。

⑥ちょっと目を離すと膨らんできます。酵母菌の皆様，お疲れ様でした。