

# カレーライス



国立阿蘇青少年交流の家

## 1 道具・用具



食器セット (各12ヶ)



鍋セット



用具セット

## 2 プログラムの流れ

はじめに

- 役割分担をする。

①かまど・薪係	薪割り、火おこし、火の番、かまどの清掃
②食材調理係	食材洗い、調理、流し台の清掃
③ごはん・食器係	お米研ぎ、食器洗い、炊事場全体の清掃

- しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。
- 使う道具は全部洗う。テーブルをきれいに拭く。
- お米は計って研ぎ、水につけておく。



調理をします

- 薪係は薪を割る。職員の注意をしっかりと聞くこと。
- 食材係、食器係は協力して食材を切る。
- 肉は切らずにそのまま調理する。肉と同じ包丁まな板を使わない。
- ご飯はグツグツと沸騰してきたら、弱火のところへ移動してグツグツいなくなるまで火にかけておく。
- 使い終わった道具はその都度片付けておく。

いただきます

- ご飯が炊き上がってお皿につぎ分けたら、ライスクッカーはすぐに水につけておく。
- バナナは一人半分、トマトは一人8分の1個。

後片づけ

- スポンジで食器や鍋、調理道具を洗い、布巾やキッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取り、元の場所へ戻す。
- **たわしや金たわしは絶対に使わない!**
- 拭き終わったら食器と鍋は調理台の上に置いて点検を待つ。
- 調理道具はしっかりと水分を拭き取り、元の場所へ戻す。
- 使った洗剤等(食器洗剤・ハンドソープ・アルコール)は補充後元の場所へ戻す。
- かまどの灰は一輪車に入れ、水をかけてから灰捨て場へ捨てる。



←完成例

## 4 気をつけたいこと



- 注1) 過度の薪割りは薪がすぐに燃え尽きるのので、食材を切ってから薪に火をつける。(小木・中木・大木を準備する。)
- 注2) 野菜は細かく切る。(火の通りをよくする為)
- 注3) お米を研いだ後は、10～20分水分を吸収させる。
- 注4) カレーの水は材料がひたひたになるくらいにする。