

阿蘇たかなめし・だご汁

国立阿蘇青少年交流の家

1 道具・用具



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	ご飯炊き、食器洗い、生地作り、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。



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。
- ・ ごはん係は米を研ぎ、**最初にまずご飯を炊く。**
- ・ 食材係はだご汁の生地をこねて、寝かせておく。(30分程度)
- ・ ごはん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わ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。
- ・ ごはんは炊きあがったらボウルに取り、冷ましておく。

いただきます

- ・ ごはんをボウルに移したら、ライスクッカーはすぐに水につけておく。

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なので、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) 季節によって材料が変わる。いもがらがある時は、ぬるま湯にしばらく浸して戻す。

阿蘇たかなめし

材料 1 人分 (米 100g・阿蘇たかな 20g・ごま・白だし)

- ① ご飯を炊く。
- ② 炊き上がったご飯をボウルに取り、ごまを入れ白だしで味付けをする。

だご汁

材料 1 人分 (小麦粉 50g・鶏肉 50g・阿蘇の芋や野菜やしいたけ・味噌)

- ① 強力粉 (一人分 強力粉 50g ぬるま湯 30cc くらい 塩少々) に塩をとかしたぬるま湯を入れて、なめらかになるまでよくこねる。
- ② 棒状にして、適当な大きさに小分けする。
- ③ ぬれ布巾をかけ 30 分ねかす。(布巾は乾燥を防ぐ)
- ④ 鍋に鶏肉を炒め水 (一人分 400cc) の半分量を入れ野菜類を煮る。
- ⑤ 具が柔らかくなったら残りの水を入れ味噌・醤油で味を調える。
- ⑥ ⑤にだごを細長く伸し入れだごが透明になるまで煮る。
- ⑦ 最後にネギを入れ出来上がり。

豆腐ステーキ

- ① 豆腐 (一人 1/6 丁) は切ってペーパータオルの上に並べ、しばらく置いて水を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面を焼いて取り出しもやしを炒める。
- ③ 阿蘇野菜を盛付ける。