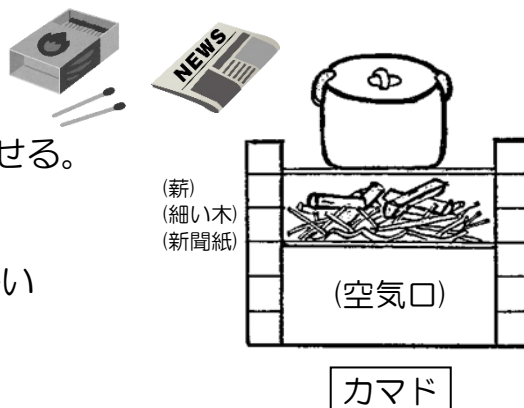


★準備物 軍手、ふきん(長袖、長ズボン着用)が望ましい。

火を起こそう

- ① 新聞紙を少し固めてかまどの中段に置く。
- ② 新聞の上に細い木(たきつけの木)をいっぱいかぶせる。
- ③ その上に、少し細めの薪を乗せる。
- ④ 一番上に、太い薪を乗せる。
- ※ 新聞に火をつけ、太い薪に燃え移ったら、おいしいご飯が炊ける。
- ※ 米や野菜作りの準備が出来てから火をつけよう。



お米を洗って炊こう

<軍手を使って火傷をしないように注意>

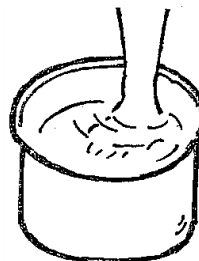
- ① 米をとぐ
 - ・コップに米を測って入れる。水を入れて手までよくとぎ、米を一粒もこぼさないように、水を流す。…2～3回くり返す。

- ② 水かげん
 - ・洗い終わったら、水を入れる。
 - ・中指の第1関節まで入れる



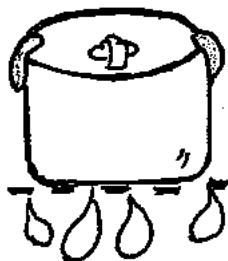
←どちらでもOK→

- ・手首のつけ根まで入れる



③いよいよ炊こう

- (1) かまどの上に置き火をつける。(はじめチョロチョロ)
- (2) 強い炎がコップの下に当たるように工夫しよう(中、パッパッ)



- (3) ふたの上に細い木を当てて、ポコポコ沸騰を感じよう！ポコポコ聞こえて湯気が出てきたらもうすぐ♪



※時々ふたを開けて炊き加減を見ても大丈夫！
焦げないようにしよう！洗うのが大変になります。

- (4) ごはんの香ばしいにおいがして湯気がでなくなったら、かまどから降ろして蒸らす。コップを平らな所に置き、10分ぐらい静かに蒸らす。(逆さまにはしない)

出来上がり♪