

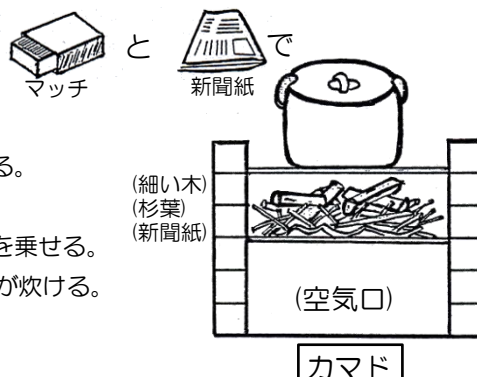
野外炊飯

※米を炊く準備ができてから火をつけよう。

☆準備物 軍手、ふきん（長袖、長ズボン着用【綿 100%】）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 新聞紙の上に杉葉をかぶせる。
 - ③ その上に、細めの薪（焚き付けの木）を乗せる。
 - ④ 新聞紙に火をつける。
 - ⑤ ある程度火が起ったら、一番上に、太い薪を乗せる。
- 最終的に太い薪に燃え移ったら、おいしいご飯が炊ける。



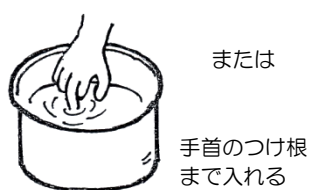
<軍手を使って火傷をしないように注意>

お米を洗って炊こう

- ① 米をとぐ
 - ・コッフェル(または飯盒)に米をはかって入れる。水を入れて手でよくとぎ、米をこぼさないように、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
- まで水を入れる。



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) 強い炎がコッフェルの下に当たるように工夫しよう。(中、パッパッ)

- ・ふたの上に細い木を当てて、ポコポコ！
- (3) ぽこぽこ聞こえて、湯気がでてきたら、しっかり様子を見よう！！

※時々ふたを開けて炊けているか確認しよう！



- (4)炊けたのを確認したら、かまどから降ろして蒸らす。

コッフェルを平らな所に置き、10分ぐらい静かに蒸らすとできあがり♪

カレーの作り方

1.材料の下ごしらえ(包丁のあつかいは注意して)

※早く火が通りやすいようにすべて小さめに切ってください。

☆たまねぎ 切る⇒ 切る⇒ たてに2つ切る	☆じゃがいも 皮をむき、芽をとる 火が通りやすいように小さめに切る	☆にんじん (3～5mm) たてに2つに切る ↓ もう一度たてに切る ↓ 3～5mmに切る
☆肉 食べやすい大きさに切っておく		

2.いよいよ火にかける

① 具が軽く浸るぐらい水を入れる。入れすぎに注意！！スープカレーになるよ。	② 野菜が柔らかくなるまでにする。時々おたまとスプーンでにんじんとじゃがいものかたさをみる。※やけどに気をつけて！	③ 火からおろしカレーラーを入れてしっかりまぜる。 ④ 弱火で少しにたら出来上がり
--	--	---

これで美味しいカレーが出来るはず！！

※ 水の量が多すぎると「カレースープ」や「カレーそうすい」になってしまいます。水の量が少なすぎると「コゲコゲカレー」になってしまいます。様子を見ながら、水の量を上手に調節しましょう♪