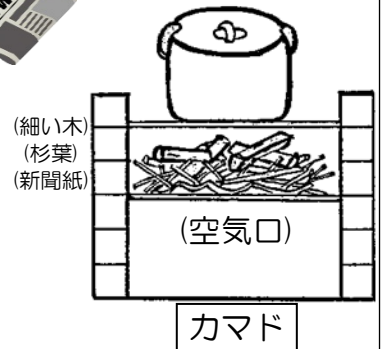
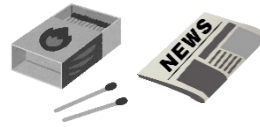


ご飯の炊き方

★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 新聞紙を軽く丸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 ある程度火が起こったら、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。
 ※ 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

・手首のつけ根まで入れる

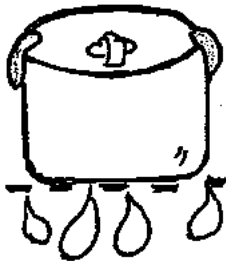


←どちらでもOK→



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) ふたを開けて周りに少し水分が残っている状態で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♪