

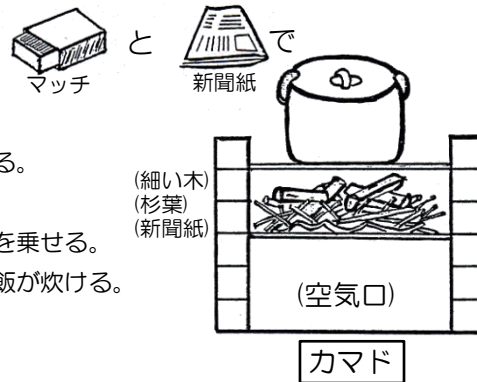
# 野外炊飯

※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。  
 ※ 米や野菜の準備ができてから火をつけよう♪



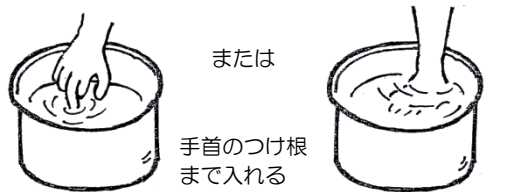
<軍手を使って火傷をしないように注意>

## 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) ほこほこ聞こえて、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) 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。(逆さまにしない) 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。

<p>☆たまねぎ</p> <p>切る → 切る → たてに2つ切る ↓ 3~5mmに切る</p>	<p>☆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</p> <p>☆肉 こま切れなのでそのまま使います。切りません。</p>	<p>☆にんじん</p> <p>たてに2つ切る ↓ もう一度たてに切る ↓ 3~5mmに切る</p>
--	---	--

2. いよいよ火にかける

<p>① 具が軽く浸るくらい水を入れる。入れすぎに注意!! スープカレーになるよ。</p>	<p>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!</p>	<p>③ 火からおろしカレール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</p>
---	--	--

## 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「カレーぞうすい」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♪