



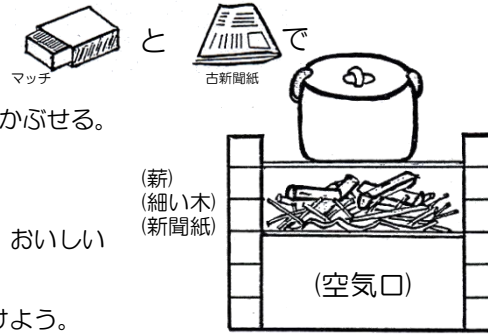
## おもいでなべの作り方



☆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できてから火をつけよう。

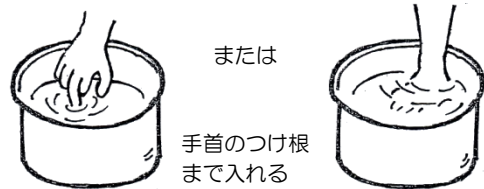


カマド

<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
  - ・コップ(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) 強い炎がコップ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、湯気がでてきたらもうすぐだ。



- (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。

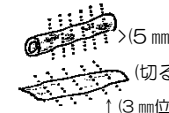
でき上がり

(材料) だいこん、にんじん、豚肉、ごぼう、ちくわ、こんにゃくはくさい、えのき、しめじ、ねぎ等(だしの素)

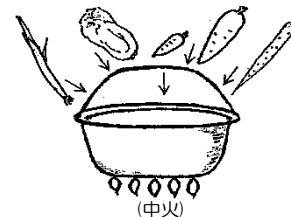
- ① 野菜を水で洗い、包丁で切る。

<p>【だいこん】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 皮をむく。</li> <li>(2) たてに4等分に切る。</li> <li>(3) あつさ8mmぐらいのたんざく切りにする。</li> </ol>	<p>【にんじん】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 皮をむく。</li> <li>(2) たてに4等分に切る。</li> <li>(3) あつさ5mm位のいちよう切りにする。</li> </ol>	<p>【ごぼう】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 皮をこそげる。</li> <li>(2) 大きめのさがきにする。</li> <li>(3) 水に5分位つける。</li> </ol> <p>(左手にごぼうを持ち包丁で切る)</p>
<p>【こんにゃく】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) たてに半分切る。</li> <li>(2) はしからうす切りする。</li> </ol>	<p>【しめじ・えのき】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 石づきを切る。</li> <li>(2) 食べやすい大きさに手でちぎる。(えのき)</li> </ol>	<p>【はくさい】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 1枚ずつちぎっていねいに水で洗う。</li> <li>(2) 下から1cmぐらいのところを切りおとす。</li> <li>(3) たて半分に切り5cm位にざくざく切る。</li> </ol>
<p>【ねぎ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 2.3mmずつ切る。</li> </ol>	<p>【しめじ】</p>	<p>【はくさい】</p>

- ② ちくわと肉を切る。【ちくわ】5mmずつ輪切り。【肉】3cm位ずつ切る。



- ③ なべに、だいこん、にんじん、ごぼうこんにゃくと水をたっぷり入れて火をつける。(中火) 人数分以上



- ④ ふっとうしたら、豚肉、しめじ、えのき、はくさいを入れる。

- ⑤ あわのようなアクがでてきたら玉じゃくですくう。(すてる)

- ⑥ だし・しょうゆを入れて味つけする。(10分位にこむ)

- ⑦ できあがり直前にねぎを入れる。

- ⑧ できあがり!!