

ビーフカレー

国立夜須高原青少年自然の家

▼使う道具

コンテナセット



6つ道具



▼材料(1グループ6名分)

じゃがいも
(2個)



無洗米
(5合 750g)



にんじん
(1個)



カレールー
(1箱)



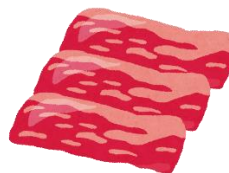
たまねぎ
(2個)



福神漬け
(10g)



牛肉
(300g)



▼注意

- ・鍋を正しい組みあわせで使っているどうか注意する。
- ・火にかけて鍋等を移動させる時は、薪等を使って直接触らないようにする。
- ・火の回りで作業を行うときは、必ず軍手をつける。ゴム製は布製と取り換える。

▼ご飯の炊き方

1. お米をライスクッカーに入れる。無洗米のため洗う必要はないが、少しすすいでおく。
2. 水を1350ml 目安にはかり入れる。

◆測り方

- (1) 自分の長さの感覚で量る。お米の表面から3.5cmに水面が来る。

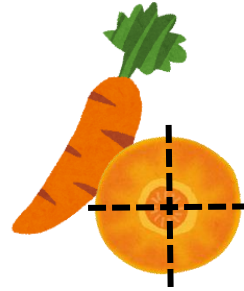
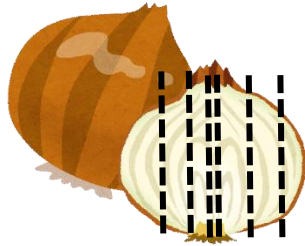
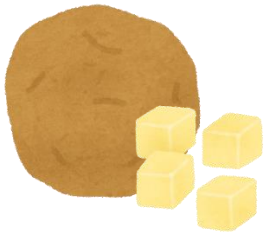
※大人だと中指の第一関節と第二関節の真ん中辺り。

(必要に応じて、計量カップを使うこともできる。)

3. かまどの火にかけて炊く。
火がライスクッカーのふくらんだところにあたるように調節する。
4. 沸騰するとふたのすき間から白いあぶくが出てくる。
あぶくが出たままになるように火をかけ続ける。火の強さを変えないようにする。
5. あぶくが出なくなったら中を確認する。
水が残っている時は直接火が当たらない場所に置き、こまめに中を確認する。
6. 表面の水気が飛んだら完成。火から下ろし蓋を閉めて蒸らしておく。

▼カレーの作り方

1. 野菜を 5 mm 以下目安に火の通りやすい大きさに切る。



2. 肉をよく洗った手でちぎって入れる

3. 水を 1300ml 目安にはかり入れる。

◆はかり方

(1) 材料を鍋に入れ、材料が浸る量の水を入れる。

※肉類が水に浮くため、多く入れすぎないように気を付ける。

(必要に応じて、計量カップを使うこともできる。)

4. 火にかけて、沸騰が始まってからさらに 10 分程煮込む。

鍋の内部全体が激しく沸騰するように火力を維持する。

※沸騰が続くと中の水は蒸発して少なくなるため、つぎ足しながら具材を煮込む。

5. 具材にきちんと火が通っているか食べて確認する。

火が通っていない場合、かまどに戻しこまめに確認する。

6. 火が通っているのを確認できたら、カレールウを入れる。

※ルウを入れて 3 分以上煮込むと焦げ付くため注意する。

7. できあがり！