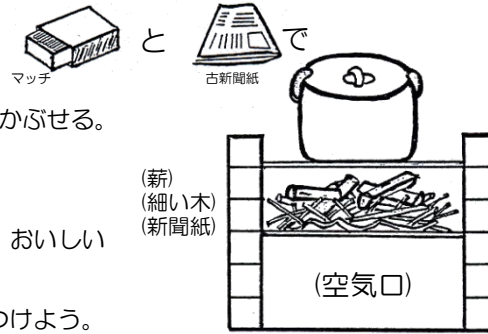


☆準備物 軍手、ふきん（長袖、長ズボン着用）が望ましい。

## 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。
- ※ 米やカレー作りの準備ができてから火をつけよう。

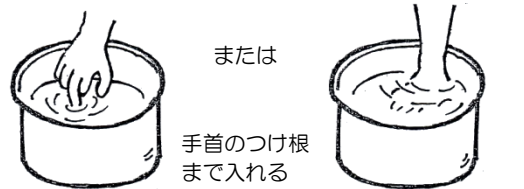


カマド

<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。

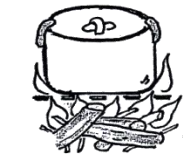


## ③いよいよ炊こう

- (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) ぼこぼこ聞こえて、湯気がでてきたらもうすぐだ。



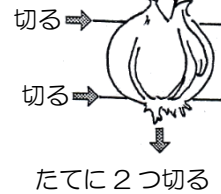
- (4) ごはんの香ばしいにおいがして湯気がでなくなったら、かまどから降ろして蒸らす。コップを平らな所に置き、10分ぐらい静かに蒸らす。

でき上がり

## 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)

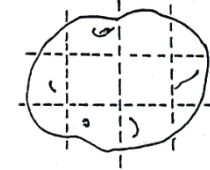
☆たまねぎ



たてに2つ切る

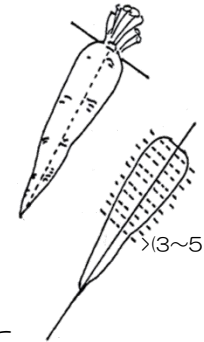


☆じゃがいも  
皮をむぎ、芽をとる



☆肉  
食べやすい大きさに切っておく

☆にんじん



たてに2つに切る  
↓  
もう一度たてに切る  
↓  
3~5mmに切る

2.いよいよ火にかける

<p>①からのなべを熱くする。うすく油をひく</p>	<p>②肉を入れ、色が変わるまでいためる。</p>	<p>③野菜を入れ、さらにいためる</p>
<p>④具が浸るぐらい水を入れてあく取りをしなごらにる。</p>	<p>⑤野菜が柔らかくなったから水の量を調節しながら弱火にでる。</p>	<p>⑥にえてきたらカレーを細かく削り入れ、まぜる。</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、水の量を上手にかげんしょう。