

おいしいカレーを作ろう！

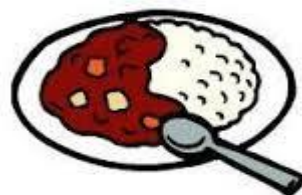
★ 上手に火を付けよう

- ①着火剤(キッチンペーパー)を丸くつぶし、囲うように薪を井形に組む
- ②小薪を中央部分に差し込み、着火剤に火を付ける
- ③火が弱くなってきたら薪を足していく



★ おいしいカレーの作り方

- ①野菜を下処理し一口大に切る
- ②鍋を熱し牛脂(油)を入れ、お肉、野菜を炒める
- ③水を加える(1人前約110ml)



水量要注意

飯ごうの外ふた一杯が概ね5人分の水量

- ④アクを取りながら15分程具が柔らかくなるまで煮る
 - ⑤ルーを入れ少し煮たら出来上がり
- 味見をし、ルーが濃ければ少しずつ水を入れ調節する

★ おいしいご飯を炊こう

- ①お米をとぎ、飯ごうに入れ水を加える(飯ごう側面に目安あり)
- ②火にかける

はじめ弱火5分から強火にし、吹きこぼれが始まったら弱火
フクフク音がしたら火から外し逆さにする

- ③約10分蒸らしたら出来上がり



弱火→強火→弱火→蒸らし