

1 みそ汁づくり

(1) 次回のみそ汁づくりに向けて確認すること

①調理用品の確認

○鍋 3つ、包丁 3本、お玉 2つ、ざる 2つ、ボウル 2つ、プラスチックのお椀(10個)、まな板 1枚

②みそ汁当番が当日に用意するみそ汁の具

(30~40 人分)

○豚バラ 500 グラム

○味噌(だし入り)は 1kg 強ぐらい(夏場など汗をかいたときは少し濃いめが好まれるようですが…)

○豆腐 6 丁

○乾燥ワカメ1袋

○油揚げ、3枚ぶんぐらい

(2) 人数と量の目安

○鍋(大鍋、中鍋)は2つとも使っていますが、30 人で大鍋一つが目安です。

(3) 料理の流れ及び所要時間等

持参していただいた野菜を集める

↓

根菜と葉っぱに区分

↓

鍋で豚バラを油で炒め、る水を入れ、その日の鍋の数を決める(2つ分作るのか、鍋一つでいくのか)(この時、後の野菜のことを考えあまり水を入れすぎない)

↓

根菜を入れ、柔らかくなるまで煮る(乾燥ワカメ、油揚げはどこに入れても良いと思います)

↓

根菜に火が通ったら、葉っぱを入れ、味噌を入れる

↓

豆腐をいれる(崩れやすいので豆腐は最後)

※その他、大事な火おこし及び日の管理があります。

※所要時間は火おこしも含めて、約1時間30分です。

(4) 美味しくつくるためのコツ

- 葉っぱものを最初からいれないように。
- あんまりしょっぱくないように。
- 活動日誌にみそ汁づくりの反省点、美味しくつくる秘訣等を書いて下さい。

(5) その他みそ汁当番の時に注意すること

- みそ汁当番の方は、事前準備、当日のみそ汁づくり、そして鍋等調理用品等を洗い、所定の場所に片付けるまでが当番の仕事です。
- それから、味噌、だしの素等調味料を確認し、不足するものがあれば次回の当番に伝える。
- 鍋に煤が付かないよう、あらかじめ鍋にクレンザーを塗っておくことをお勧めします。
- お子さんが火に近づいてくるので十分注意を払って下さい。

2 カレーづくり

(1) 次回のカレーづくりに向けて確認すること

①調理用品の確認

○鍋 3つ、包丁 3本、お玉 2つ、ざる 2つ、ボウル 2つ、プラスチックのお椀(10個)、まな板 1つ

②カレー当番が当日に用意するみそ汁の具

(30~40 人分)

○鶏肉2kg(豚肉でもいいと思います。お好みにあわせて)

○カレールウ 50 人分(カレーは人気があるので人数分よりちょっと多めに)

(2) 人数と量の目安

○鍋は大鍋1つで 30~40 人分です。

(3) 料理の流れ及び所要時間等

○これまで大鍋でつくった経験が一度しかないためないため、当面はカレールウの箱に書いてあるとおりに行うのが無難でしょう。

○所要時間は火おこしも含めて、約1時間30分です。

(4) 美味しくつくるためのコツ

○大鍋でつくった経験が少ないため、今後充実させていきたいと思います。

○したがって、当面はカレールウの箱に書いてあるとおりに行うのが無難でしょう。

○活動日誌にカレーづくりの反省点、美味しくつくる秘訣等を書いて下さい。

(5) カレーづくりで注意したいこと

※この前、気がついたこと。

◆水を入れすぎないように！(前回、まるでカレーシチューのようになってしまい後からルーを買ってきた)

◆カレーを作るときは予め持ってきていただく野菜を「カレー向きに」と周知しておいた方がよい(次回はカレーであることをメールで何度か流す)。前回、野菜の種類までは言及しなかったため、大根とか長ネギとかあまりカレーには入れない野菜を持ってこられた方が多かった。

- ◆ルーは一種類ではなく数種類の異なったルーを使う方が美味しいと思います。標準的に中辛を使いました。
- ◆子供が多い場合は、辛さを考えた方が良いのかもしれませんが。当日小学校高学年の男子の子がいました

(6) その他カレー当番の時に注意すること

- カレー当番の方は、事前準備、当日のカレーづくり、そして鍋等調理用品等を洗い、所定の場所に片付けるまでが当番の仕事です。
- それから、不足するものがあれば次回の当番に、必ず伝えてください。
- 鍋に煤が付かないよう、あらかじめ鍋にクレンザーを塗っておくことをお勧めします。
- 黒川の環境を悪化させる原因になりますので、黒川水道で鍋や食器等を洗わないで下さい。
- お子さんが火に近づいてくるので十分注意を払って下さい。
- カレーはあとの片付けが大変です。冬、お湯がないところで鍋を洗うのは辛いので、寒い時期は避けたほうがいいでしょう。
- 御飯も炊きましたが、ここまでやると大変なので、各自白いご飯を持参してもらうのがいいと思う。冷たいご飯でも温かいカレーをかければ十分食べられます。

3 ピザづくり

※ピザ釜があることが前提です。

(1) ピザづくりの流れ

①ピザ生地づくり

○基本的にピザ生地は隊員有志がピザ生地をつくってきていますので、当日はトッピングだけです。ピザ生地の作り方はインターネットで検索するといろいろありますが、約 15 分でできる簡単ピザ生地づくりのレシピを別紙に用意しましたのでこれを参考にしてください。

○30～40 人の参加で、一人当たり 0.5 枚で、15～20 枚パイ生地が必要です。パイ生地をつくってくるのが1人2枚程度として 10 人の協力が必要です。

○もし、10 人いない時は「冷凍のピザシート」を購入するといいいでしょう。

※別紙「簡単ピザ生地の作り方」参照。

※なおピザ生地はできるだけ薄目につくってきてください。

②トッピング

○オリーブオイル、トマトソース、チーズ、サラミ、アンチョビ、ベーコン、バジル、ハム、バジル、シーチキン等々好きなものをトッピングしてください。

※注意:てんこ盛りにしないこと！！

< 買い物の目安 >

- ・オリーブオイル 1本
- ・ピザソース 2本
- ・ピザ用チーズ 3袋
- ・サラミスライス 2パック
- ・ハム 2パック
- ・ウインナーソーセージ 2パック
- ・トマト 5個
- ・アンチョビ 1缶
- ・バジル 3袋 等です。

③ピザを窯に入れる

○ピザ窯が十分暖まったら、数分で焼けるはずですが……。

○次ページに、隊員の書いた「炭焼きのコツ」を掲載します。

■ピザ窯の暖め方について（隊員の報告）

なにせ釜自体が大きいので釜を全体的に暖めるのが難しい。

そこで、今回は釜全体を暖めることを主眼において下記ような作業を行いました。

- ①今まではピザを焼いている釜の手前側を中心に暖めておりましたが、ピザ釜の口は手前側にしか無いことから逆の発想で釜の奥を暖めるようにしました。以前は、手前側でガンガン火を焚いても酸素が行き渡らないためか、奥がまったく火が点かず温まらなかったのですが、今回奥側を暖めることによって、何もしてない手前側も空気の流れで温まりました。
- ②はじめ釜を暖める段階では、薪や竹などをガンガンと燃やすのですが、それなりに釜が温まり、ピザを焼く段階になると炭を入れてじっくりと余熱をもたすことにしました。
- ③ピザを焼く段階になりましたら、実際は手前側で焼くので、釜の入り口の両側に炭を並べて、ピザを入れた側面からもうまく熱が伝わるようにしました。
- ④今回奥から釜全体を暖めるという発想でピザ焼きを行ったので、一度に縦に3枚並べて焼くことが出来たことにより、今までのように焼くのに非常に時間がかかる問題をある程度解消できたと思います。
- ⑤また、焼いている内に炭の熱が弱まってくるので、別途ドラム缶で追加の炭を焼いてその都度足していったのも良かったと思います。
- ⑥また、釜の入り口の塞ぎ方ですが、私としては今までのようにレンガを積んでおく方が、炭の出し入れやピザの焼き加減の確認などフレキシブルな対応がしやすいので良いと思います。
- ⑦ただし、今回ピザ焼きが成功した最大の要因は、どうしても底の大谷石が温まりにくいので、皆様の手作りによるピザ生地により 薄い生地のピザを焼いたことがうまく焼けた秘訣だと思います。
- ⑧今後はピザ釜自体を暖める時間を短くする工夫や、ピザを焼く時間(11半頃)に向けていかにベストな状態に釜を持っていくか など研究していきたいと思います。

(2) 必要な備品（食材以外に必要な材料・備品等）

- 薪
- 包丁等調理用品一式
- アルミホイル、サランラップ、紙皿
- ピザを窯に入れたり取り出したりする板(名前が出てこない)

4 餅つき

(1) 作業手順

【前日の作業】

- もち米を前日にといで、水につけておきます。
- うす、きねを水洗いし、うすは一晩水を張っておきます。

【当日の作業】

1)かまどの準備

- ・スチール製かまどを用意(サイズを間違えないでください。径の小さい方です)
- ・まき、枯れ竹、枯れ木を調達

↓

2)釜に水を入れ、わかします。

↓

3)せいろに水を切った米を入れ、蒸します。

↓

4)蒸し上がった米をうすに入れ、きねでつきます。

↓

5)つきあがったら、適度な大きさにちぎります。

↓

6)醤油、きな粉、あんこ、ダイコンおろし、納豆等いろいろ味わってみましょう。

↓

7)餅はあったかいうちがおいしいので、みんなに声をかけて、できあがったらすぐに食べましょう。

↓

8)ひととおり、みなさんがお餅を口にできたら、お供え用のお餅を作りましょう。

◆1. 4kg/升

(2) 用意するもの

- ・うす
- ・きね
- ・せいろ
- ・釜

- ・スチール製かまど
- ・テーブル(2本、物置)
- ・テーブルの上に敷くビニール
- ・そば打ち用の台
- ・ポリバケツ(5)
- ・ボウル(3)
- ・バット(3)
- ・しゃもじ(2)
- ・おろし金(3)
- ・ふかし布(3枚)
- ・ざる
- ・紙皿
- ・アルミホイル
- ・サランラップ
- ・ひしゃく
- ・きな粉(200g)、あんこ(3kg)、醤油、塩、餅取り粉(0.5kg)、のり(3帖)、ダイコン(朝比奈さんが農の寺子屋で育てた野菜をもってきてくださるとのこと)
- ・たわし
- ・水(ポリ缶3本)

5 飯ごう炊さん、竹御飯

(1) 作業手順

○竹筒ご飯の準備

- ・ちょっと太めのマダケを伐採してきて、竹筒をつくります
→節が抜けないように、竹を縦ではなく、横にして炊きます

↓

○飯ごう炊さん用のかまどづくり

- ・枝を切ってきて、飯ごうをぶら下げるしかけ？(なんかへんな表現だな～)をつくります。
- ・枯れ竹、枯れ木を調達

↓

○お米を洗い、飯ごうと竹筒に入れに、火にかけます。

- ・うるち米とくろ米を混ぜます。くろ米はスプーン1杯程度でOKです。
- ・竹筒ではきのこご飯やマメご飯などをつくってはどうか
- ・火にかける前に、飯ごうが煤で汚れないように、クレンザーを塗ってください。

※以下省略→飯ごう炊さんを希望する方はインターネットで勉強しておいてください。

(2) 用意するもの

- ・飯ごう(5個):最高4合のご飯が炊けます。2升炊くことになります。
- ・うるち米(2升)
- ・混ぜご飯の具
- ・クレンザー
- ・太めのまだけ1本