

自然にやさしい 野外炊飯のやり方 (カレー編)

① お米をとぐ



お米のとき汁はザルでこして、取っておきます。

② 野菜を洗う・皮をむく・切る



ボールに溜めた水の中で野菜を洗って、皮はなるべくうすくむきます。あとは食べやすい大きさに切りましょう。

④ お米を炊く・カレーを煮込む



「ぶくぶく」という音が釜から聞こえなくなったら、かまどからおろしてむらしに入ろう。お米をむらしている間に、同じかまどでカレーを煮込もう。



③ 火を焚く



右の写真のように新聞紙と燃えやすい木を組んで、真ん中に火を入れます。火がついたら太い木を足しましょう。

⑤ カレーを盛りつける



お皿にアルコールをかけて、布巾で軽く拭いたら、自分が食べられる分だけカレーを盛りつけよう。

あとは全員で、

いただきます～す！



自然にやさしい 野外炊飯のやり方 (片付け編)

ポイント その1



①新聞紙で汚れをふき取る



②米のとぎ汁で洗う



③ためた水に洗剤を入れて洗う

ポイント その2

かまどの片付け



かまどに入れた薪は、すべて灰になるまで燃やしましょう。

自然にやさしい 野外炊飯のポイント



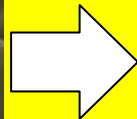
ポイント①

水洗いするときは、
ためた水でまず汚れ
を落としましょう。



ポイント②

水は流しっぱなしに
せず、使うときだけ
出すようにしましょ
う。



お米のとぎ汁は
ザルでこして取っておきます。

食べ終わったら、
お皿をとぎ汁で洗います。

ポイント③

お米のとぎ汁は、天
然の洗剤です。
汚れが落ちたら、水
で軽くすすぎます。



ポイント④

鍋や皿についた汚れ
は、古新聞紙でふい
てから洗いましょ
う。

自然にやさしい 野外炊飯のやり方 (カレー編)

お米編



①お米をとぐ



②とぎ汁をザルでこして
ためておく



③とぎ汁は洗剤の代わりに
使う

野菜編



①野菜は水をためたボールの
中で洗う



②食べやすい大きさに切る



③使ったまな板と包丁は
さっと水洗いする