

牛すき丼

所要時間

3時間

料金

食材費 1人 700円 (ごはんを食堂に調理依頼する場合 750円)
追加のオプション: 米1合 80円 ごはん1合 130円
薪代 1束 470円 (かまど1つ分)

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、薪、なた、うちわ
火ばさみ、新聞紙、炊さん用具セット(飯ごう、しゃもじ、鍋、ざる、ボウル、バケツ、包丁
まな板、おたま、計量カップ、飯わん、コップ)

団体準備物

【団体】ライター(チャッカマンなど)
【個人】箸、ふきん(2枚)、軍手(綿・イボ無し)

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

牛すき

- ①野菜を洗って切る。豆腐を切る。
- ②ボウルに水をはり、車麩を入れてもどし、水気をしぼる。
- ③鍋に調味料と水(120cc×人数)を入れ、ほぐした肉を入れる。
- ④飯ごうと一緒に鍋をかまどにセットし、薪に火をつける。
- ⑤肉に味がしみこむまで煮込む。
- ⑥長ねぎ、車麩、豆腐、卵を鍋に加える。
- ⑦野菜が煮え、卵にしっかりと火が通ったらできあがり。

ごはん

- ①米をはかって、飯ごうの中でとぐ。
- ②飯ごうに必要な分量の水を入れる。
- ③鍋と一緒に飯ごうをかまどにセットし、薪に火をつける。(約15分で炊ける)

【食材内容(6人分)】

- ・米・・・・・・・・・・6合
- ・牛バラ肉・・・・・・・・480g
- ・長ねぎ・・・・・・・・1本
- ・木綿豆腐・・・・・・・・1丁
- ・車麩・・・・・・・・・・1パック
- ・卵・・・・・・・・・・2個
- ・しょうゆ・・・・・・・・80cc
- ・みりん・・・・・・・・・・30cc(大2)
- ・砂糖・・・・・・・・・・27g(大3)
- ・ほんだし・・・・・・・・4g(小2)