

コッフェル(鉄なべ)で炊く ごはん

1 米をとぐ



米を「なべ(大)」に入れて、手で優しくかき混ぜるようにして米を洗う。水をこぼして取りかえる。これを2、3回くり返す。

2 水を入れる



平らにした米の上に、手のひらを軽くのせ、手の甲が水にかくれるぐらいまで水を入れる。

3 炊く①



強火で炊く。

炎はなべの底に当たるぐらいでOK！
強すぎるとこげてしまうよ。

重要 必ず、水の量を先生や所員さんに確かめてもらおう。

※「なべ」は、「コッフェル」とも言います。

4 炊く②



火にかけて5分～10分でふたの横から煮汁が出てくる。
煮汁が出てこなくなる前にふたを開けてごはんの様子を見る。

5 確かめる



ポツポツと穴があいていたらOK。
水が残っていたらふたをして1～2分弱火にかける。
そして、またふたを開けて確かめる。

6 むらす



火からおろしてかまどの横に置いてむらす。むらしてからは、ふたを開けない！



重要 何回ふたを開けて確かめても大丈夫！
自分たちの目で確かめよう！

できあがり！