

焼きそば

【鉄板・調理係】

鉄板・調理係①

【基本貸し出しセット】

- ①コンテナ
- ②バケツ
- ③鉄板

用具を受け取り中身の確認をする。
手分けをして用具を運ぶ。

- ①コンテナ
- ②バケツ ...調理場
- ③鉄板 ...炊事場



- ①コンテナの中
- ・まな板
 - ・包丁
 - ・丸ザル
 - ・ヘラ
 - ・お皿
 - ・箸

- ②バケツの中
- ・洗剤
 - ・スポンジ
 - ・たわし

鉄板・調理係②

- ①調理用具・食器を洗う
- ②まな板、包丁に除菌スプレーをかける。
- ③食材を切り、ボウルに入れていく。

〈食材の切り方のポイント〉

- 人参…できるだけ薄く切る。
- キャベツ…ざく切りに切る。
芯の部分は薄くする。
- えのき…石づきの部分は捨てる。

注)もやしも袋から出し、
野菜すべてをボウルに入れておく。



鉄板・調理係③

- ①調理に必要な物をそろえ、
かまどへ持っていく。

〈食材カゴ〉

- ・野菜
- ・焼きそば(ほぐす)
- ・油
- ・肉
- ・青のり

〈用具・食器〉

- ・ヘラ
- ・皿
- ・箸

★ポイント

焼きそばは袋から全部出し、
ボウルに入れてさっと水洗いしておく。



鉄板・調理・かまど

炒め作業の役割

かまど係
常に火加減や炭の様子をチェックし
薪を調整する。

鉄板係
食材をヘラで炒める、味見をする。

調理係
鉄板に食材を順に投入する。



炒め作業が始まったら、スピードとの勝負です。
効率よくできるように、しっかりと役割分担をしておきましょう。

鉄板・調理係④

- ①鉄板が温まったら油をひき、
ヘラで薄く全体にのばす。

注)油はね防止のため、
ヘラの水気をきちんと取っておく。

- ②豚肉を投入し、ヘラでほぐしながら
色が変わるまで炒める。



鉄板・調理係⑤

- ①野菜を全て入れ、炒める。
よく炒めたら、にんじんを取り出し、
味見をしてみる。

〈炒めのポイント〉

- ・全体に火が行き届くよう、
持ち上げるようにして混ぜる。
- ・野菜がヘラに付きやすいので、
こすり落としながらかき混ぜる。
- ・足元の炭に注意！！



鉄板・調理係⑥

- ①にんにんに火が通ったら、麺を投入する。

注)引き続き、全体を持ち上げるようにして
かき混ぜながら炒める。



焼きそば

【鉄板・調理係】

鉄板・調理係⑦

①麺がほぐれ、柔らかくなったら
粉末ソースを入れる。

②全体に混ぜたらできあがり。

注)鉄板に粉末が直接かかると
焦げ付きの原因になるので、
必ず麺の上にかかるようにする。



鉄板・調理係⑧

①調理係は、テーブルに鉄板用の新聞紙
を広げ、配膳の準備をする。

②かまど係が鉄板をテーブルに移したら、
焼きそばを等分し、配膳する。



青のりをかけて完成!

鉄板・調理係⑨ 片づけ

〈鉄板の洗い方〉

①配膳が終わったら、
食事の前に鉄板に水を張っておく。

②洗う前に、水でふやけた焦げなどを
へらを使ってこそぎ落とす。

③スポンジを使って洗剤で表面や、側面に付いた
汚れをきれいに洗う。四隅もきちんと洗うこと。



注)裏面は洗わなくてよい。返却時はススに気を付ける。