

安全な野外炊事のために（パエリア）

【準備】

□利用団体で準備するもの

- ①新聞紙 ②ライター等（点火棒） ③ハンドソープ ④食器用布きん ⑤テーブル用布きん
- ⑤スポンジ ⑥食器用洗剤 ⑦鍋のすずをおとせるもの（布たわし推奨） ⑧懐中電灯（夕食時）
- ⑨救急用品

□個人で準備するもの・服装

- ①軍手 ②帽子 ③タオル ④雨具（動きやすいもの） ⑤運動靴 ⑥肌が露出しない服装

【かまど準備・火起こし】

（1）かまどの準備

①道具倉庫からかまどの道具を準備する。



- ①バケツ（半分程度水を入れる）
- ②ほうき
- ③十能（スコップ）
- ④火ばさみ

②まき倉庫からまきを持ってくる。※1つのかまどにつき1束

③まきの束をバラしたら、すぐにしばってあるひもをゴミ箱に捨てる。

（2）まき組み

- ①まきを井桁（いげた）に3段組む。
- ②新聞紙を半分に切り、軽く丸める。それを4つ作る。
- ③3つを三角形に置き、その上に1つ置き、ピラミッド状にする。
- ④細めのまき（2本）を半分に折り、新聞紙に立てかける。
- ⑤食材を切り終わったところに、火をつけ始める。



【調理】

(1) 調理の準備

- ① ゴミ袋3枚（生ごみ・燃えるごみ・ビニール）をバケツにセットする。
- ② 調理道具を用意し、洗う。
- ③ 食材庫から食材を炊事場へ運ぶ。



※「団体名、食材の種類・量等」を確認する。



※鶏肉は、使用する直前まで冷蔵庫に入れておく。

※パエリアの食材は、8人セットで注文しても4人セットの量に分かれています。調理の際も4人セットの量を1つの鍋で調理してください。（1つの鍋で8人セットを調理すると火が十分に通りません。）

(2) 具材を切る

具材を洗い、食べやすい大きさに切る。



※パプリカ、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
※とり肉も大きい場合は切る。
※シーフードミックスはざるに入れ、水に浸し解凍する。

(3) 切った材料を油とあえる

切ったパプリカ、玉ねぎ、ミックスベジタブル、解凍したシーフードミックス、鶏肉をボウルにうつし、油を加え、混ぜる。

(4) 米を研ぐ

- ① 「ざる」を使って、米を研ぐ。
- ② 研いだ米を鍋に入れ、水を入れる。



※米を研いだ後、しばらく水に浸し、米に水を吸わせる。（水の量は4人前で650ml）

(5) 具材、調味料を鍋に入れる



- ①水に浸しておいた米が入った鍋にパエリアの素を入れ、軽く混ぜる。
- ②(3)で油とあえた具材を鍋に入れる。

(4) 鍋を火に掛ける。

- ①火加減を調整する。
- ②食器を洗い、用意する。



鍋から湯気が出なくなり、中の水がなくなったら、鍋をかまどからおろす。
※鍋をかまどからおろすときは軍手を二重にするなど、やけどに十分注意してください。
※写真は8人セットで鍋を2つ使う場合です。
4人セットは鍋が1つです。

【片付け】

(1) 片付けをする。

- ①鍋以外の食器を洗い、団体の指導者がチェックし、消毒したら元の場所に戻す。
- ②鍋を洗う。



<ポイント1>
ふたの内側にすすが残っていない



<ポイント2>
取手の汚れが残っていない。



<ポイント3>
鍋の内側に、お米のぬめりが残っていない。
※目では見えないものがあるので、手で触って確認する。
※暗い場所では見えにくいので明るい場所で確認する。

③鍋を洗い終わったら、テーブルの上に置いておく。

※ふたとセットで置く。

④交流の家の職員のチェックを受ける。チェックが完了したら消毒して、元の位置に戻す。

⑤かまどをきれいにする。灰を片付ける。



※かまどには、水をかけない。
灰を水の入ったバケツに入れる。



※確実に火が消えているか確認する。
※かまど倉庫横の流しには、水を流さない。

(2) 最終確認する。

①炊事場がきれいになったか確認する。

②かまど倉庫の道具がそろっているか確認する。

③ごみの分別が問題ないか確認する。

④(屋根付き広場の場合)机・イスが正しい位置にあるか確認する。

⑤流しの排水溝に生ごみが残っていないかを確認する。