

安全な野外炊事のために（パエリア）

【準備】

（1）団体（個人）で準備するもの

- ①軍手 ②ハンドソープ ③食器用布きん ④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
⑩新聞紙 ⑪ライター等

※着火に必要なものについては、団体で準備をしてください。貸出はしていません。

（2）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

（3）食材・ゴミ袋

- ①「食器・食材庫の鍵」を事務室で受け取る。（実施60分～30分前）

- ②食堂売店横の冷蔵庫に食材を取りに行く。



※「団体名、食材の種類・量等」を確認する。
※数量の間違いや傷み等を確認する。何かありましたらその場で食堂売店にお伝えください。
※受け取った食材は野外炊事場の食器・食材庫に入れておく。

- ③食堂売店で「ビニール袋4枚（①生ごみ・②燃えるごみ・③ビニール・④残炭）」「検体袋」「野外備品使用報告書」を受け取る。

【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
⑤かまど用取手（4つ）



かまどを移動させたいときは…

取手の向きに注意する。「へ」の字になるようにかまどを移動したら、取手ははずして安全な場所に置く。
※かまどは常時、等間隔に配置されているので、そのままの場所で使用することが可能です。

- 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

(2) まき組み

- ①かまどに上側に設置されている目が縦線のあみを外す。
- ②かまどに下側に設置されている目がひし形のあみに
まきを井桁(いげた)に3段組む。
- ③新聞紙を半分に切り、軽く丸める。それを4つ作る。
- ④3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。
- ⑤細めのまき(2本)を半分に折り、新聞紙に立てかける。
- ⑥目が縦(たて)線のあみをかまどの上側に設置する。
※BBQの場合は、鉄板を設置する。
- ⑦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。食材を食器・食材庫から炊事場へ運ぶ。



※包丁を運ぶ時は、布きんでくるむ。
または、まな板と重ねて安全に運ぶ



※肉類は、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

- ①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

- ①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。

(6) 鍋を火に掛ける。



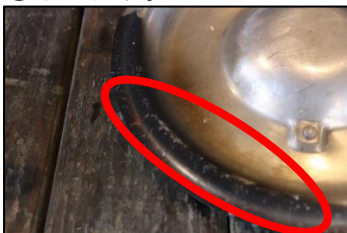
- ①火加減を調整する。
- ②食器を洗い、用意する。

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、**交流の家の職員の点検**を受ける。**点検が完了したら消毒して、元の位置に戻す。**

点検の 10 分前に点検の連絡を事務室にする。点検はふたと鍋のセットで受ける。

④かまどをきれいにする。灰を片付ける。



バケツの水を捨てて空にする。
ほうきと十能を使って灰を集めてバケツに入れる。
※かまどや灰には、水をかけない。



片付けた灰は、灰置き場の「空のドラム缶」に入れ、
ふたを閉める。
「もう一方のドラム缶」に入っている灰を袋に入れる。

(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（屋根付き広場の場合）ブラシをかける。

(3) ゴミ、灰を捨てる。

- ①ゴミとビニール袋に入れた灰を、「**ごみ・灰捨て場**」に運ぶ。



ごみ・灰捨て場