

鉄板パエリア

鉄板を使って、シーフードパエリアを作ります。
 野外炊事上級者向きです。
 (1セット5人分)



対 象	小学生以上	実施時期	春休み～11月
持ち物	食器・軍手（滑り止めのないもの）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん（班に2枚）・服装は長袖・長ズボン		

ねらい

- ・道具の扱いや火の扱い方について学習・習得する。
- ・他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。
- ・自然の中で料理して食べることの喜びを知る。

実施の流れ

打ち合わせ・説明

- ◆開始 15 分前に、本所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
- ◆説明は本所職員が行います。

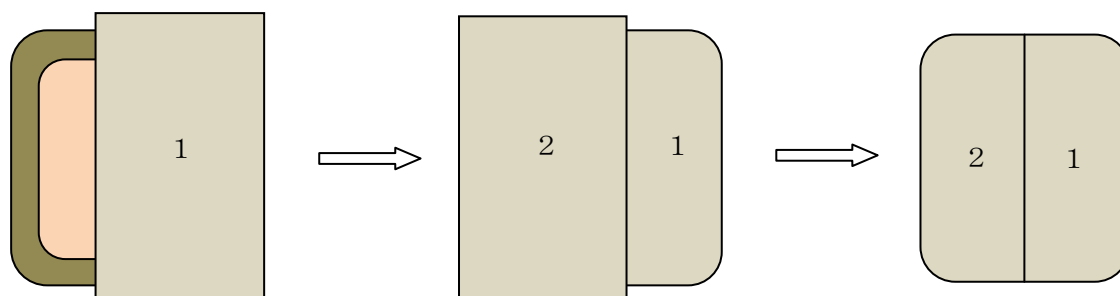
以降は、各団体が中心となり進行してください

準備

- ① 各班ごとに材料を受け取り、用具を借ります。かまどや使用テーブルを確認し、荷物を置きます。
- ② 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ③ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て軽く水洗いします。

実施

1. 玉ネギをみじん切りにする。パプリカ（2色）は縦に4等分し、5ミリくらいの厚さに切ります。
2. 2枚の鉄板にオリーブオイルをのばし、その上に米（とがずに）をまんべんなく広げます。
米の上にシーフードミックス・玉ネギ・パプリカをのせます。
3. おろしニンニク・顆粒コンソメを少量の水で溶かしてから全分量（900ml）の水で薄め、2枚の鉄板の具材にまんべんなくかけます。
4. 鉄板にアルミホイルを縦に2枚ずらして被せ、鉄板を密閉します。



5. 鉄板をかまどにのせてから火をつけます。
6. 湯気が上がるまで強火にし、その後は火を弱めて20分ほど加熱する。時々、炊き上がりの様子を見ます。
(こげつきに注意)
7. 水分がなくなって、米がやわらかくなっていたら火からおろし、10分ほど蒸らして出来上がり。

片付け

- ① ゴミの分別をし、ゴミ置き場へ持っていきます。
- ② 用具を洗い、返却します。鉄板は取っ手も含め、油を塗って返却します。
- ③ かまどの灰の掃除をします。
- ④ 流しの網の生ごみをとります。
- ⑤ 職員による点検を受けます。

まとめ

- ・ふりかえり

留意点

- ① 薪を運ぶときは軍手をはめ、とげが刺さらないように注意しましょう。
- ② 包丁は団体引率者に渡します。使い終わり次第団体引率者が回収してください。
- ③ 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。なお、長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください。
- ④ 熱い鉄板を扱う際には、皮手袋を使用しましょう。
- ⑤ 炊事場周辺では絶対に走らせないようにしてください（火・刃物事故の防止）。
- ⑥ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑦ 野外での調理になりますので、食中毒に注意しましょう。手が汚れたら洗いましょう。
- ⑧ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。