

# 山のパエリアと阿蘇キャベツのまるごとスープ

国立阿蘇青少年交流の家

## 1 道具・用具



食器セット (各12ヶ)



ダッチオーブン



用具セット

## 2 プログラムの流れ

はじめに



調理をします



いただきます



後片づけ



### ・ 役割分担をする

①かまど・薪係	薪割り、火おこし、火の番、かまどの清掃
②食材調理係	食材洗い、調理、流し台の清掃
③ごはん・食器係	お米研ぎ、食器洗い、炊事場全体の清掃

- ・ しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。
- ・ 使う道具は全部洗う。テーブルをきれいに拭く。
- ・ お米は計って研ぎ、ざるにあげておく。



- ・ 薪係は薪を割る。職員の注意をしっかりと聞くこと。
- ・ 食材係、食器係は協力して食材を切る。
- ・ 肉は切らずにそのまま調理する。肉と同じ包丁まな板を使わない。
- ・ 野菜はざく切りにする。ニンニクはみじん切りにして、オリーブオイルで炒める。洗った米をその中に加えパプリカとアスパラ以外の野菜も加えて更に炒める。サフラン水とコンソメを加えたらよく混ぜながら煮る。汁が少なくなったらパプリカとアスパラを加え残り火でしばらく蒸す。キャベツスープは野菜が柔らかくなるまで煮て味を整える。
- ・ 使い終わった道具はその都度片付けておく。
- ・ ご飯が炊き上がってお皿につぎ分けたら、ダッチオーブンはすぐに水につけておく。
- ・ バナナは一人 1/2 本
- ・ スポンジで食器や鍋、調理道具を洗い、布巾やキッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取り、元の場所へ戻す。
- ・ **ダッチオーブンは仕上げにオリーブオイルを塗って収納する。**
- ・ 拭き終わったら食器と鍋は調理台の上に置いて点検を待つ。
- ・ 調理道具はしっかりと水分を拭き取り、元の場所へ戻す。
- ・ 使った洗剤等（食器洗剤・ハンドソープ・アルコール）は補充後元の場所へ戻す。
- ・ かまどの灰は一輪車に入れ、水をかけてから灰捨て場へ捨てる。

### 完成例

## 4 気をつけたいこと



- 注1) 過度の薪割りは薪がすぐに燃え尽きるのので、食材を切ってから薪に火をつける。(小木・中木・大木を準備する。)
- 注2) 野菜は細かく切る。(火の通りをよくする為)
- 注3) ダッチオーブンの蓋の開閉はやけどに注意する。
- 注4) オリーブオイルはダッチオーブンの手入れ用を残しておく。

# 山のパエリアと阿蘇キャベツのまるごとスープの作り方

## 山のパエリアの材料（1人分）

米120g（洗ってざるにあげておく） タマネギ50g ソーセージ25g 鶏肉60g パプリカ赤20g・緑15g ニンニク1片 サフラン少々 オリーブ油20g シメジ15g アスパラ15g レモン適量 塩こしょう適量 コンソメ1/2個 水140cc 付け合わせ バナナ1/2本

## 阿蘇キャベツの丸ごとスープの材料（1人分）

キャベツ120g ベーコン20g ジャがいも10g たまねぎ10g にんじん5g コンソメ1/2個 水150cc

調理用具：ダッチオーブン（スープは普通の鍋でも可）・まな板・包丁・計量カップ・ボウル

### 【山のパエリア】

①サフランを水に浸し色を出しておく。



②材料はざく切りにしておく。



③ニンニクはみじん切りにして、オリーブオイルで鶏肉と一緒に炒める。



④ざるにあげておいた米を③に加え、油が米になじんできたら、パプリカとアスパラ以外の材料を加え、更に炒める。



⑤お米と同量のサフラン水とコンソメを加え、よく混ぜながら煮る。



⑥汁が少なくなったらパプリカとアスパラを加え、残り火でしばらく蒸らす。



### 【阿蘇キャベツの丸ごとスープ】

①キャベツは人数分に芯ごと大きく切り、5ミリ程度に切った他の野菜とベーコン、コンソメ、水を入れ、ふたをして煮る。好みにより、塩こしょうで味を整える。



野菜が柔らかくなったら、パセリのみじん切りを散らして「山のパエリアと阿蘇キャベツの丸ごとスープ」の完成です！！



パエリアは食べる前にレモン汁をちょっと絞るとさわやかでおいしいよ！