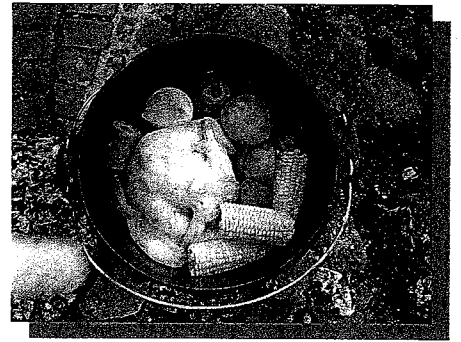


ローストチキン(鶏の丸焼き)

ダッチオーブン料理を初めて体験する人でも
簡単に失敗がなく、しかも美味しい!



所要時間 2時間から2時間半

購入物品

☆食材 2,060円(5~6人/班)
(鶏, セロリ, 玉ねぎ, ジャがいも, 塩コショウ)

☆炭 600円又は800円

☆洗剤 60円/班

使用備品 焚火台, オイル缶(消火用), 火バサミ, ダッチオーブン,
リフター, バット, 野外炊飯用具

利用団体が用意する物(各班に)

《持参物》 布巾, スポンジ, マッチ・ライター, 新聞紙, うちわ

1. 準備

- 焚火台に、炭をおこしておく。
- 鶏を水洗いする(お腹の中も)。水を切る。
- 鶏の表面、腹の中に、塩・こしょうをまんべんなく、すりこむ
- ジャガイモをきれいに洗う(皮はむかない。)
- ※玉ねぎの茶色皮はとらなくてもOK。

2. 調理

- ダッチオーブン(以下:DO)にオイルを敷き、蓋をして焚火台にのせる。
- 熱くなったDOの蓋をはずして、鶏を背中から入れ。蓋をする。
- 背中に焼きあとがいたら取り出し、セロリをDOの底に敷く。
- セロリの上に鶏をお腹を下にして入れ、周囲に野菜を入れる。
- 蓋をし、蓋の上にも炭をのせる。下よりも上を少し多めに。
- 約40分~1時間
- 時々焼け具合を確認しながら、炭の量を調整する。
- ※上部からの加熱温度を強めにし、蓋を頻繁にはずして、中の湯気を逃がせばカリッと、逆に、上部からの加熱を抑え、蓋をはずす回数を最小限に抑えれば、蒸し鶏のようにしあがるので、好みに合わせてチャレンジしてみましよう!

ピザ生地（中3枚）

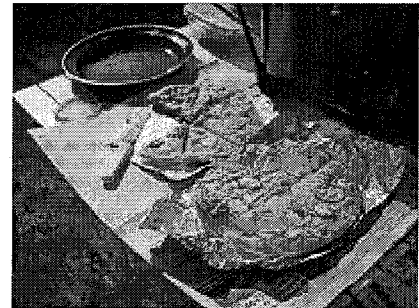
強力粉	300g
ドライイースト	小さじ1(7g)…もっと少なくても問題ないと思います。
ぬるま湯(40℃程度)	200cc程度（生地が耳たぶくらいの硬さになるように）
塩	小さじ2
砂糖	少々
オリーブオイル	小さじ3杯

※オリーブオイルは、ピザ生地の他にトマトソース作り・生地を焼くときにも使うので少し残しておきます。

- ① 強力粉の中にすべてを入れて混ぜ、水を少しずつ加え耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ② オリーブオイルを加えさらにこねる。
- ③ 生地をボールの中で丸める。
- ④ ぴったりとラップをして暖かい所に置き、一次発酵させる。（倍くらいに膨らむまで）
- ⑤ 生地を押してガス抜きをし、再び丸め二次発酵させる。（膨らんだらOK）

トマトソース

ホールトマト缶	1
玉ねぎ	小1(大1/2)
おろしにんにく	少々
塩コショウ	少々
オリーブオイル	少々（生地で残ったもの）



- ① 鍋でオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを炒める。
- ② 香りが出たらみじん切りの玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ホールトマトを鍋にあげ、つぶしながら煮込む。
- ④ 汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 塩コショウで味を調える。

ピザ生地を焼く

- ① ピザ生地を3等分し適当な大きさに手でのばし、アルミホイルにオリーブオイルをぬったものの上に乗せる。（縁のほうが少し厚くなるようにするとグッド）
- ② トマトソースを全体に塗り、具（タマネギ・ベーコン・シーフード）・チーズをトッピングする。
- ③ 熱しておいたダッチオーブンの底に網を置き、その上にピザに乗せる。
- ④ 下は弱火、上にも炭（強火）を乗せ、様子を見ながら10分もあれば完成！

ミネストローネ（4～5人分）

ホールトマト	1缶	じゃがいも	2個
ベーコン	4枚	かぼちゃ	1/6個
たまねぎ	1個	おろしにんにく	少々
にんじん	1本	きゅうり	1本
コンソメ	2個	オリーブオイル	50cc
塩コショウ	少々		

- ① にんにくは皮をむき薄くスライスして、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
（細かく刻んだほうがよい）
- ② 鍋でオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを炒めて香りが出たらベーコン・玉ねぎ・にんじんを加え、野菜がしんなりしたらホールトマトを汁ごと加え、水を適量、コンソメを加え煮る。
- ③ ジャがいも・かぼちゃを加えさらに煮て、塩・コショウで味を調えて出来上がり。

クラムチャウダー（4～5人分）

シーフードミックス	200g	コンソメ	2個
ベーコン	4枚	牛乳	200cc
たまねぎ	1個	小麦粉	大さじ2杯（とろみつけ）
じゃがいも	2個	サラダ油	50cc
塩コショウ	少々		

- ① 玉ねぎをみじん切りに、じゃがいも・ベーコンは小さめに切る。
- ② 鍋を熱し、多めの油で玉ねぎがしんなりするまで炒め、ベーコン、じゃがいもを加える。
- ③ 小麦粉を加え、こげつかないように鍋の底をかき混ぜる。（こげやすいので注意！）
- ④ 牛乳を加え、とろみが強ければ水を加え、シーフードミックス、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ 塩・コショウで味を整え出来上がり。

※ 材料は、仕入れの関係で変更になる可能性があります。