



**材料**

米…1合  
鶏もも肉…100g  
冷凍シーフードミックス…100g  
バブリカ…1/4個  
水…160ml  
サラダ油…小さじ2  
パエリアシーズニング…1袋



**作り方**

- 米を洗った後、メスティンに米と水を入れて30分以上浸水させる。
- 鶏肉、バブリカをひと口大に切り、シーフードミックスは解凍して水気を切る。
- 1にシーズニングを加えて軽く混ぜ、2の具材をのせてフタをして中火にかける。
- 沸騰したらごく弱火にし、10~15分加熱する。
- 火を止めたら15分程蒸らして完成！

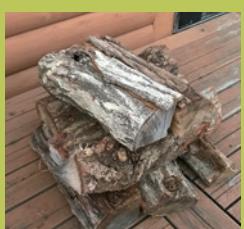


安倍正浩さん  
岩出山出身。調理師として働く傍ら、BBQアドバイザーとしても活動中。



4

### 大崎生まれ！ キャンプグッズ



薪の庵の「キャンプ用薪(広葉樹ミックス)」  
…10kg・880円

宮城の山林から切出した長さ約40cmの薪。着火しやすく安定した火力をキープ。

[販売店] プロショップ・イトウ、あ・ら・伊達な道の駅



Orantiaの  
「魁偉KAII」  
…19,800円

頑丈なステンレス鋼製の組み立て式焚火台。まるで鎧のような重厚な佇まい。

[販売店]  
<https://orantia.official.ec>

### 「ささ結」真空パック無洗米キューブ

大崎市のブランド米「ささ結」の  
真空パック。300g入りの無洗  
米なので、キャンプにも便利！

**販売店**

道の駅おおさき、道の駅三本木  
やまなみ、他



### 大崎のおすすめ食材

#### 岩出山家庭ハムの 「ローストチキン ハーブ焼き」「ローストスペアリブ」

マスターとハーブがけたチキンに、パンチのあるスペアリブ。キャンプならサッと炭火で炙ると美味。

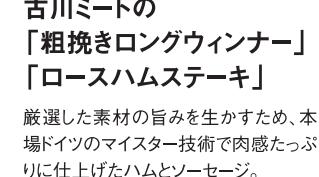
**販売店**

あ・ら・伊達な道の駅、他



キャンプで  
食べたい！

#### 古川ミートの 「粗挽きロングウィンナー」「ロースハムステーキ」



厳選した素材の旨みを生かすため、本場ドイツのマイスター技術で肉感たっぷりに仕上げたハムとソーセージ。

**販売店**

いちまるリオーネ店、道の駅おおさき、他



#### 焼き方のポイント



炭火で肉を焼くときは、炭のレイアウトに注意！中央部分をあけて弱火ゾーンをつくっておくと、じっくり中まで火を通すことができます。