



メスティンdeパエリア

材料

米…1合
鶏もも肉…100g
冷凍シーフードミックス…100g
パプリカ…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

1. 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。
2. 鶏肉、パプ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。
3. 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。
4. 沸騰したらごく弱火にし、10～15分加熱する。
5. 火を止めたら15分程蒸らして完成!

Point!
フタの上に重しを
のせると吹きこぼれ
防止に!



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。

簡単! キャンプ飯

手軽にできて、
災害時にも役に立つ
メスティン料理にチャレンジ!

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・伊達な道の駅



Orantiaの
「魁偉KAI」
…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」

マスタードとハーブがきいたチキンに、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・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

いちまるりオーネ店、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。

田尻手作りハムの「ソーセージ」「ベーコン」

添加物を極力抑えた安心安全なソーセージやベーコンは、豚肉の旨みがしっかりと感じられる。

販売店

工場直売所、安心市場さくらっこ、他