

シチューパーティー

これから秋も深まります。外に出て、季節を五感で感じながら楽しみましょう。
そこで、野外でのワイワイ・がやがや「シチューパーティー」はいかがでしょう。
簡単に、短時間で、みんなで、楽しく作れます。

準備するもの

ガス台の場合

はすり鍋（またはそれに代わるもの）

薪の場合

1.5mほどの棒……………3本

3本を固定させるための針金

鍋またはダッチオーブン

鍋をつり下げる自在鉤（太い針金でOK）

薪

材 料

シチュー（15人分）

豚肉または鶏肉…………… 600g

コンソメ…………… 10個

水…………… 4.5リットル

じゃがいも…………… 15～18個

人参…………… 7～8本

玉ねぎ…………… 7～8個

グリーンピース…………… 200g

塩・こしょう…………… 少々

パセリ

季節の野菜やキノコなど、何でも材料になります。

シチューの素を変えると、同じ材料でもいろいろな味が楽しめます。



作 り 方

1. 沸騰させた湯の中にコンソメを入れる。
2. こまぎれにした豚肉（鶏肉）を入れ、15分ほど煮る。
3. 刻んだ野菜を入れ、10～15分煮る。
4. パセリをかけて5分ほど煮てできあがり。

※家にある野菜を持ち寄ったり、一人分の刻んだ野菜を持参してもらうのも方法です。