

ストーブクッキング教室 FREEQ HOMES



薪ストーブ=ハース (Hearth)=ハート (Heart=心、中心)
+エコロジー (ECO) =ココロジー (心じー) → 「ここちいい～」

人は自然界に居る、自然の恵みに感謝し、自然から学ぶ事は心（ハート）に違和感がない、なぜなんだろう？
今回は自然の炎で作る料理をご堪能いただき、自然からいただく、味のここち良さを感じていただければ幸いです！！

私たちは° わくわくした“暮らし方を提案しながら”
”ココロジー”な「ちょうどいい家」を提供しています。



自然と遊ぼう会

かんたんに行けるストーブ料理メニュー

①簡単にできる燻製あれこれ・・・

燻製器に入れて60分待つから最初にする
別紙燻製マニュアル参照

②ベークドポテト・・・ ベークドオニオン・・・

ポテト、オニオンを皮尾のままコンボクッカーに入れ、ストーブに入れて待つだけ60分
出来上がりを半分にカットしてオリーブ油と

③簡単ローストビーフ・・・

下準備10分ストーブに入れて10分置いて
おいて味をなじませて後で召し上がる
ゆず胡椒

④サーロイングリル・・・

グリルバスケットにサーロインを入れて
両面を焼いて生ワサビと醤油で召し上がる。

⑤えりんぎとモッツァレアのピザ・・・

具をのせて、ストーブへ約5分で最高のピザ
が出来上がり

デザートメニュー

ストーブにオキにかざして、ちょっと焦げ目が
付くくらいでOK（子供に体験）

＊やる気になったら焼きリンゴ作っておく

＊都合でローストチキンにも挑戦

私たちは、わくわくした暮らし方を提案しながら

“ココロジー”な「ちょうどいい家」を

ます。

さあ～美味しく遊ぼう

FREEQ
HOMES

自然と遊ぼう会

ベークドオニオン、ポテト



玉葱、ジャガイモは皮付きのまま使用



ダッチオーブンの底に網を敷いて その網の上に玉ねぎとジャガイモを乗せています



ジャガイモにスーと串がささるとOK



ジャガイモに"スーと"串が刺さるとOK



半分にして
オリーブ油をかける



お好みで塩、胡椒

さあ～美味しく遊ぼう

FREE
HOMES

自然と遊ぼう会

ベークドポテト②



①ジャガイモをまず洗う



②新聞紙を水でぬらしジャガイモを包む



③アルミホイルで又包む



④薪ストーブの灰の中にほうりこむ
時間をかけても良い、中がいっぱいの場合は
灰受けや、ストーブの上でもOK



アルミホイル、新聞紙をはずす
串をさして、中までスーと通ればOK

***新聞紙が少し焦げてる程度がこばしい
味になる。**



切れ目を入れてお好みでバター、塩、
コショウで召し上がれ

***時間があつたりしたら、1cm
くらいに切って、トマトソース、
チーズをのせて薪ストーブへ
居酒屋さんのポテトのチーズ焼き**

さあ～美味しく遊ぼう

FREE
HOMES

自然と遊ぼう会

ローストビーフ



- ① 200g程度の牛もも肉にナイフで「ブス・ブス」と刻みをいれる
 - ② その刻み（穴）に5mmぐらいにしたんにくを差し込む
 - ③ 塩、黒コショウをまんべんなくすりこむ
 - ④ 油を塗って熱くした、コンボクッカーに上記の肉を入れ表面に焼き色をつける
（焼くことで、肉汁が出にくくする）
 - ⑤ 香草野菜（玉ねぎ、セロリの葉、人参）等を入れ蓋をしストーブへ入れる
 - ⑥ 約10分～15分程度で出来る
- *重要*** 5分刻みに竹串を肉の真中くらいまで刺して、抜いた串を唇に付け温かさを感じる程度になったら出来ている、それ以上焼くと固いただの肉の固まりになるので、要注意
- ⑦ すぐに鍋から肉を出し、荒熱をとる
- *重要*** 出さないと熱が中まで浸透してしまう
- ⑧ なるべく薄く切ってそのまま食べてもいいし、レフォールや柚子胡椒と醤油、ポン酢で食べ比べをしてみよう

***焼き過ぎに注意**



***注意** 必ずオキになってから入れましょう
肉の中が半生状態が
おいしいローストビーフを作るコツ

さあ～美味しく遊ぼう

FREEQ
HOMES

自然と遊ぼう会

サーロイングリル



ステーキ用厚いの肉を選ぶ



塩、胡椒をふりかけ、
グリルバスケットに入れる



強めの炭火にし、ゴトクの上に置く



片面がキツネ色になったら裏返す



裏も同じく焼く、焼きすぎに注意！



切り口を大きく見せるよう、斜めにカットワサ
ビ、醤油で・・・

さあ～美味しく遊ぼう

FREEQ
HOMES

自然と遊ぼう会

エリンギとモッツァレアのピザ



①強力粉、薄力粉を200g
同量計400gに、塩少々
砂糖小さじ1杯、ボールに
入れ良く混ぜる



②ほかのボールに40度の
湯、200CCを用意、そこ
にドライイースト菌を袋の
半分強入れ、かき混ぜておく



③ ②のお湯を少しづつ
粉にいれながら練りこんで
いく



④手に付かなくなっ
たら、完了
オリーブ油をボールの
回りに塗りこむ



⑤ラップをかけ温かい
所に置き、発酵させる



⑥2時間程度すると約倍
に生地が発酵しふくらんでくる



⑦5等分し丸める



⑧一つづつ粉をかけながら
麺棒で薄くのばしていく



⑨ソースを大サジ
3杯程生地に
のばしていく



⑩モッツァレアチーズを薄く
カット（一枚に約半分強）



⑪チーズを並べる



⑫エリンギを
スライスし
チーズの上に
のせる



⑬オリーブ油をかけ
お好みで黒コショウをふる



⑭ストーブに入れ約5分
待つ



出来上がり

さあ～美味しく遊ぼう

FREE
HOMES

自然と遊ぼう会

アップルピザ



生地を伸ばす



なるべく大きくして、鉄板に載せる



煮詰めたメープルシロップを薄めに塗る



りんごをスライスして、
シナモンをふりかける



ミックスチーズをふりかける



チーズが程よく溶けたら焼き上がり
＊下のオキを周りに寄せると生地の下が焦げにくい

さあ～美味しく遊ぼう

FREEQ
HOMES

自然と遊ぼう会

焼きリンゴ



紅玉、シナモンスティック、バター、干しぶどう、砂糖、りんごジュース、ラム酒



芯をくりぬく。
貫通させないように



*



バター、干しぶどうを穴に入れる



シナモンステックを刺し、
ジュースをそそぐ



ラム酒をいれると美味しさがます。



蓋をしてストーブへ
時間は約60分間
*イベントのときは先に作り置きする
と良い



出来上がり
途中でアルミホイルで包むと
とりやすくなる

さあ～美味しく遊ぼう

FREE
HOMES

自然と遊ぼう会

ローストチキン



おしりに香草野菜を入れて、
串で穴をとめる



塩、胡椒をすり込み、
表面を焼いておく



網を敷き、香草野菜を入れる



香草野菜の上にチキンを載せる



蓋をして、ストーブの中に入れる時間
は約60分



芯まで串を刺して、中から透き通った
汁が出てきたらOK
切分ける

さあ～美味しく遊ぼう

FREEQ
HOMES

自然と遊ぼう会

参考画像



さあ～美味しく遊ぼう

FREEQ
HOMES

自然と遊ぼう会

クックパットで検索してトライしてみる。

ダッチオーブン料理で
web検索



ダッチオーブンで作るパエリア

レシピを保存



ささっと作れるレシピです。

フラ猫レシピ

材料 (2人分)

米	1合
鶏もも肉	100g
殻つきあさり	50g
有頭海老	4尾
玉ねぎ	1/4
パプリカ(赤)	1/2
ピーマン	1個
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1片
サフラン	少々

■ レモン

白ワイン	50cc
スープ (コンソメ)	120cc
塩	小さじ1/2

■ コショウ



1
米は洗っておきます。サフランはワインに浸しておきます。鶏肉、一口大に、野菜は、細切りにしておきます。



2
ダッチオーブンにオリーブオイル、にんにくを入れ炒めます。香りが出たら玉ねぎ、鶏肉、あさり、海老、野菜をいためます。



3
米を2度に分けて、透き通るまで炒めます。ワイン、スープを入れ、塩、コショウで味付けします。



4
ダッチオーブンの蓋をして、グリルで20分加熱をし、10分蒸らします。



5
レモンをかけていただきます。

さあ～美味しく遊ぼう

FREEQ
HOMES

自然と遊ぼう会