

# 野 外 料 理



# 野 外 調 理

## 1. キャンプと調理

キャンプの炊事は非常に重要である。調理には無限の夢があるが、それを成功させるには数多くの練習の積み重ねが必要である。炊事によって調理された食品がキャンプ生活の原動力となり、健康を維持する。最悪の状況でも生命を維持するためのキャンプ技術を身につけなければならない。しかし最初から最悪の状態でキャンプをするようなことがあってはならない。キャンプは事前準備と教育が大切であり、特に炊事については万全の準備と練習が必要である。

## 2. 食 料

- (1) おいしく簡単に料理のできるもの

下ごしらえがたいへんなものや、調理に時間のかかるものはさけた方がよい。



- (2) カロリーが高くて栄養のバランスのとれたもの。酸性食品とアルカリ性食品を適正に配分し、栄養的に不足がないように材料を選ぶこと。

- (3) くさりにくいもの。ハム、ベーコン、ソーセージ等の利用。

(4) 食事に変化をつけられるもの。同じ材料でも調理方法によって焼物、煮物、むし物、いため物と変化をつけることができる。

(5) 非常食、予備食を用意しておくこと。

風雨や吹雪で日程がのびることを一応考えておき、冬期キャンプでは全体の30%増し、夏期でも20%増し程度余計に準備する。乾パン、ビスケット、クラッカー、ドーナツ、即席米、もち、せんべい、いり米、氷砂糖、乾ぶどう等はいざという時便利である。食料の残り少ない時には、スープにするなどの工夫が必要である。

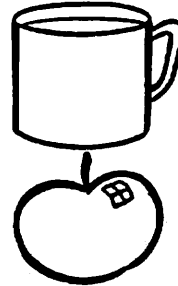
(6) 包装がかさばらず目方の軽いもの。持ち歩いても腐敗の心配のないもの。軽くて便利であることが第一である。



(7) 重宝な食品としては、かん詰、生のままかじれる野菜、しいたけ、干びょう、干うどん、干だら等の乾物類、塩ざけたらこ、つくだ煮等の加工品、ハム、ソーセージ、などの肉製品、奈良漬、福神漬、梅干などの漬物類、その他塩漬けにするか、しょうゆ漬にした生肉類等は重宝な食品である。調味料も小型の携帯用容器に入ったものは便利である。

(8) 現地で調達できる産物、特に山菜、川魚、特産物など現地の産物は、できるだけ利用するとよい。

(9) 固型のコンソメスープ、クリームスープ、チューブ入りスープ、みそ汁の素、ジュースの素等も重宝である。



### 3. 献立

まず料理名を、全体のバランスやプログラムを考えて決める。朝食はできるだけ簡単に、昼食はハイキングなどで移動することを考えて携行できるものを、間食は1日のカロリーの10%位を目安にし、夕食は豪華な献立を考える。料理名が決ったら、料理名ごとに必要な材料表をつくる。



<献立例> 3泊4日

	朝	昼	間食	夜
第一日		食パン バター、ジャム類 トマトジュース いり卵 (ソーセージ、 卵)	フルーツみつ豆 (みかん、パ イ缶、みつ まめ缶)	カレーライス (カニかん、 玉ねぎ、じ ゃがいも、 カレー粉) らっきょう 紅しょうが マカロニサラダ (マカロニ、野 菜、マヨネーズ)
第二日	ご飯 みそ汁 (油揚、玉ねぎ) 漬物 (きゅうり、キ ャベツ—夜漬)	五目めし (しいたけ、 干しえび、 グリーンピー ス) 福神漬	牛乳 ドーナツまたは クラッカー	ご飯 野菜油いため さつま汁 (肉、みそ、 野菜) 漬物(搾菜)
第三日	ご飯 みそ汁 (わかめ) たらこ 納豆	サンドイッチ (鮭かん、きゅ うり、チーズ) マヨネーズ コンソメスープ (固形スープ)	ゆであずき	ご飯 アルミはく焼 (肉または魚、 野菜) すまし汁 (しいたけ、 とろろこん ぶ)
第四日	ご飯 みそ汁(ねぎ) のり 酢の物 (しらす干) わかめ)	焼飯 (ハム、玉ね ぎ、グリーン ピース) スープ(中華風) (豚肉、卵)		

#### 4. 栄養価計算

キャンプ生活に必要な1日分のカロリーの目安は3000カロリーであるが、栄養素のバランスを考えなければならない。そのバランスとして1日に、たんぱく質、脂肪、糖質等の必要量の構成は、次の表が一つの目安となる。

血や肉になるもの 赤の食品	働く力になるもの 黄の食品	体の調子をととのえるもの 緑の食品
魚類 ) 肉類 ) 180g 大豆 ) 牛乳 ) 玉子 ) 60g	米麦類 540g いも類 120g 砂糖類 25g 油 30g	有色野菜 180g その他野菜 ) 果物 ) 240g

カロリーの計算は、材料のうち食用とならない廃棄分と食品に含まれている水分を差引いた重量に、糖質とたんぱく質は4、脂肪の多い食品は9、を乗じて計算するとよい。また標準食品成分表からも簡単に算出できる。主食の所要量は定まっているので、副食で栄養素とカロリーの過不足の増減をはかればよい。参考までに食品の廃棄率表と食品の水分表を次に表示する。

<食品の廃棄率表>

野菜類	30%
いも類	20%
魚類	45%
塩干魚	30%
卵	15%
果物	20%

<食品の水分表>

米	14%	魚類	70%
麦	13%	牛肉	73%
粉	9%	豚肉	45%
マカロニ	12%	とり肉	55%
乾うどん	17%	干魚	28%
食パン	33%	卵類	75%
ビスケット	10%	納豆	61%
いも類	75%	生野菜	95%
みそ	48%	果物	87%

カロリー計算例 100グラムの米の場合、水分14%として

$$100\text{g} - 14\text{g} = 86\text{g} \quad 86 \times 4 = 344 \text{ (カロリー)}$$

### 5. 調理による栄養素とカロリーの損失

調理中に無視できないものは、加熱と水溶による栄養素の損失である。せっかく綿密に栄養素とカロリーを計算して必要量を調理しても、無駄になることがある。特にビタミンB1,Cは熱に弱く、水溶性であり、ビタミンA,D,Eは熱に強いが、酸に弱い。カルシウム、マグネシウム、りん、鉄分、よお素分等の無機塩類や、炭水化物は水に溶けやすい等の特性があるので、事前に十分調理方法を工夫しておく必要がある。ここにカロリー、たんぱく、脂肪、糖質の損失パーセント表を参考までに表示する。



<カロリー・たんぱく・脂肪・糖質の損失(%)>

食品類別	調理別	カロリー	たんぱく	脂肪	糖類
獣鳥肉	ゆで	20	9	47	
	むしき	17	10	39	
	やき	9	5	21	
魚類	ゆで	13	12	15	
	むしき	13	12	13	
	やき	15	7	17	
野菜類	ゆで	23	21	28	28
	むしき	14	17	21	14
	やき	12	21	38	13
海藻類	ゆで	32	30	33	33
豆類	ゆで	4	5	9	4
卵類	ゆで	6	4	7	
	むし	4	1	6	
大豆加工品	ゆで	16	10	17	86
	むしき	21	15	24	
	やき	17	3	22	61
貝類	ゆで	77	77	68	
	やき	71	72	67	

6. すぐ役立つ献立表と材料の量

食事の楽しみ、変化、栄養価、調理による栄養素とカロリーの損失等を考慮に入れて、キャンプ生活に役立つための献立と材料の量の参考献立表を次に示す。

この1人前の分量を基準に、工夫した献立を作るとよい。



## 野外料理の基本的な考え方

### 簡単に、短時間に調理できる素材とメニューを選ぶ

野外料理では、いかに簡単に短時間に調理できる素材や食品を選ぶかが重要なポイントである。

また、軽量コンパクト、保存がきくというのも素材、食品選びの目安だし、食べてうまいというのも絶対に必要なこと。

以上の条件を満たす極端な例が、レトルト食品、フリーズドライ食品、かん詰だが、やはりうまさの点では生にはかなわない。

メニューを決める際には、簡単に短時間に調理できることが基本となる。具体的にいうと、なべ、ストーブ（コンロ）、食器の数が少なくて調理できるメニュー、簡単な火加減で調理できるメニュー、調理手順が少ないメニュー、水が少なくて調理できるメニューということになる。つまり、人じん、じゃがいも、肉を使うとしても、てんぷらや、とんかつではなくて、カレー、シチューとなるわけ。

また、同じメニューをつくるにしても最初に米を炊き、ご飯を蒸らしている間に味噌汁をつくるなど、手際よく、短時間に行いたい。



# かまどのいろいろとその作り方

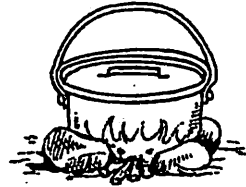
## 上手なかまどづくりは、まず風の方向を考える

料理をするにはたき火でも可能だが、熱が逃げやすいなど、効率的な面を考えればかまどは必要。料理の内容、持ってきた飯ごう、やかん、フライパンなどの数や種類、薪の量などを考慮してかまどをつくることが大切である。

3点かまど

### ★3点かまど

もっとも簡単にできるかまど。  
なべやフライパンの使用に便利。  
ほぼ均一で同じくらいの大きさ  
の石や、テント綱を張るくいを  
使って3点で容器を支える。



### ★石を組んだかまど

かまどのなかで最も一般的に使用されている。風上以外の三方向に石を積んで壁をつくる。石は大きめで積みやすいものを選ぶ。石のスキ間には小石を詰めて、熱効率をよくする。川原など大きな石がある場合には、石を掘り起こした凹みのまわりに石を囲ったり、石を反射板として利用してつくと便利だ。パー（横木）には、燃えにくいナナカマドやカバ類を使用するとよい。パーの調節は、火にかけるものの大きさ

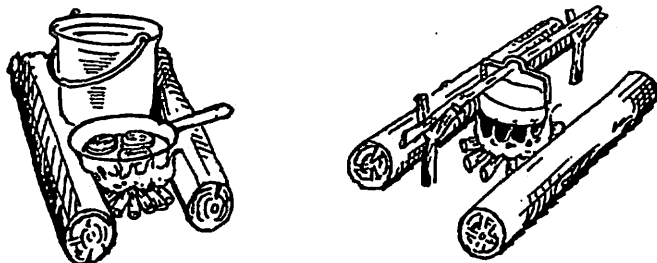
によって石の大きさを変える。注意する点は、ぬれている石や砂岩は使わないこと。薪を燃やしているときに破裂する恐れがあるからだ。

石を組んだかまど



### ★ハンターのかまど

もし大きな丸太があれば、こんな方法もある。カナダや北米のハンターやきこりなどが用いているもので、一般にハンターのたき火といわれている。2本の丸太を風の方向と平行にならべ、両方の丸太の間に火を燃やすスキ間をつくる。バーをかける仕掛けは、二股になった木の枝や、2本の枝をX状にして針金で固定したものなどを土に埋め込むとよい。なべやコッヘルを火にかけるときは、火の真上より風下側にかけたほうが、温度が高く熱の通りがよく効率的である。ハンターのかまど

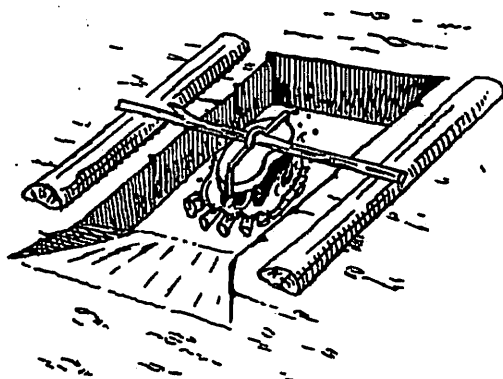


### ★トレンチ（こう）型のかまど

石や丸太を使えない場合に適するかまど。幅30～50cm、長さ40cm、深さ30cmのトレンチを掘る。このとき、風が炊き口からなかを吹き抜ける方向を考え、炊き口の広さを調整する。掘った土は、バーをかける台にするために両側に盛る。かけるものの高さが変わったら土でバーの高さを調節する。

この型の欠点は雨に弱いこと。寝る前には水が入らないようにビニールのふろしきなどをかぶせておく。

トレンチ型のかまど



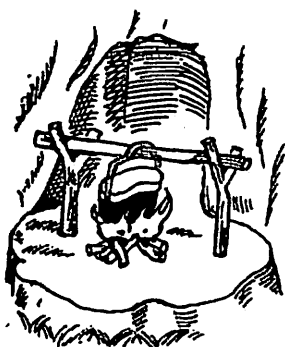
### ★立ちかまど

本格的な料理をつくりたいときや、長期キャンプなどのときにつくるといい。これをつくるには材料と労力が必要。

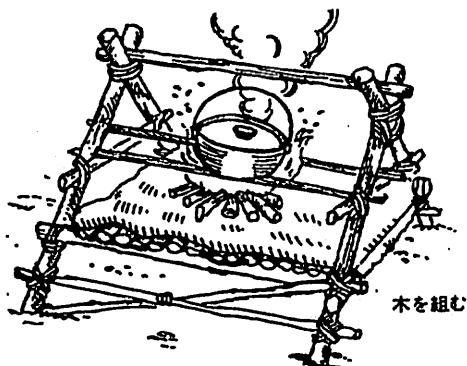
やや太めの竹や木を組んで、地上から30cm上に丸太をならべた台をつくる。この上に土を盛って火床をつくる。火床は、なべなどがひっくり返ったときのことを考え、ひざの高さ以上に

しない。もう一つ、斜面に穴を掘ってかまどをつくる方法がある。こちらは比較的、楽につくることができる。斜面が風除けになり、風の通りがよい。立ちかまどの特徴は火床が地面より高いところにあるので、長時間しゃがむ必要がなく、キャンプには非常に便利である。

斜面を利用したかまど



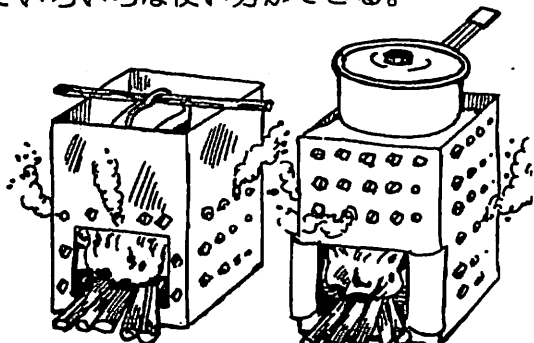
立ちかまど



### ★簡易ストーブ

石油缶などを利用してつくる。缶に薪を入れる大きな穴と、缶のまわりには小さな空気穴をあける。他にも大小の缶を利用すれば、工夫次第でいろいろな使い方ができる。

簡易ストーブ



## 効率のよい火のおこし方

火おこしのTPOを修得すれば、野外活動のベテランになれる

火のおこし方を知ることは、キャンプでの必須科目である。料理をつくるとき以外にも、火は暖をとったり、だんらんの演出をしてくれたりと用途は多い。

天候や燃料の量などその時々によって、火のおこし方のTPOを学びたい。火を制するものは、キャンプの主役になれるのだ。

火を燃やすには燃料が必要。そこで、その燃料となる薪を集める。薪はその火をおこすときの用途別に分けて集める。

たきつけ用の材料には、マツ、スギ、ヒノキなどの枯れ枝やマツボックリがよい。枝はできるだけ細いものを選び、太い枝はナイフなどで細くする。

木には堅い木と柔らかい木がある。柔らかい木は爪で木部にキズがつくもので、堅い木はそれが困難なものである。

一般的に柔らかい木質の枯れ枝は、燃えやすく、炎が大きく、温度が早くあがる。そのため、飯ごう炊飯や野菜の煮ものなどの料理に適している。ただ、薪を大量に使い、オキ（炭火）ができにくい。常緑樹、針葉樹のマツ、モミ、スギ、ヒノキ、などがこの仲間に入る。

これと反対に、堅い木の枯れ枝は、火もちがよく、オキがで

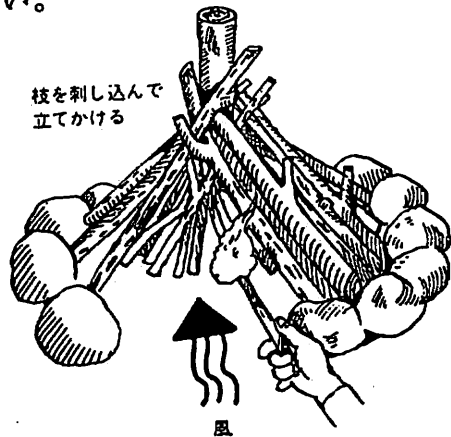
きやすく、煙の出が少ない。このため、肉や魚を焼いたり、フライパンを使う料理に適している。潤葉樹といわれるカシ、ブナ、ナラ、クリ、クヌギなどがこの仲間に属する。

料理をするときには、初めに柔らかい木で煮ものをして、その後で、堅い木で肉や魚などの焼きものをする手順が、無駄がなくて効率的である。

点火をうまくするには、まず火床がぬれていないかを確かめる。もし火床がぬれていたら、乾いた石を敷くとよい。草の上や木の根の上などでは、火がくすぶって燃え移る可能性があるため絶対にはやめてはいけない。土の上、砂の上、石や岩の上などが適当である。

薪の積み方は、三角形か円錐型にするのが簡単で一般的。横に広がらないようにして高く積む。枝を立てかける真ん中の木を土に刺し込むと積みやすい。

燃えをよくするためには、薪をケバけずりにしたり、薪の先をナイフなどで割って小石をはさんで広げると燃えやすくなる。湿っている薪は、かまどのま



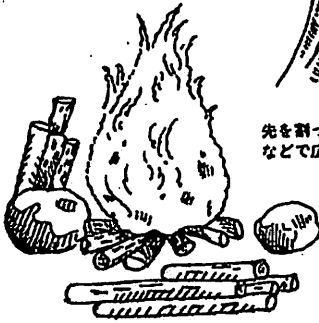
わりで乾かしてから使ったほうがよい。



折ってポキッと音がする枝が  
たきつけにちょうどよい



ケバけずり  
にすると燃え  
やすい



先を割って小石  
などで広げる

湿っている場合は、薪を  
火のそばに置いておく

●木の種類と燃焼の関係

木の種類	性質	火つき		火もち		火の力		煙の量	
		最良	良	悪	い	強	い	多	い
マ	ツ	最良	良	悪	い	強	い	多	い
モ	ミ	最良	良	悪	い	強	い	多	い
ス	ギ	最良	良	悪	い	強	い	多	い
ヒ	ノ	最良	良	悪	い	強	い	多	い
ヤ	ナ	良	好	悪	い	やや強	い	多	い
カ	シ	悪	い	最良	良	強	い	少	ない
ナ	ラ	悪	い	最良	良	強	い	少	ない
ク	リ	悪	い	最良	良	強	い	少	ない
ク	ヌ	悪	い	最良	良	強	い	少	ない



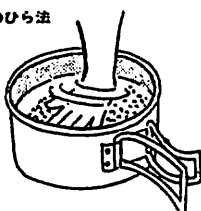
## ★趣向を変えたご飯の炊き方に挑戦する

### コッヘルや竹筒で米を炊く

中指法

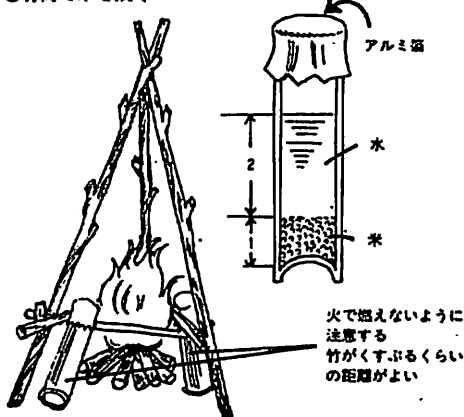


てのひら法



コッヘルで水の量を決めるときは手を使うと便利

#### ●竹筒で米を炊く



たき火で米を炊くときは飯を使って炊くが、コンロを使って米を炊く場合はコッヘルを使う。炊く要領は、日常生活でガス炊飯器で炊く方法と同じ。

米をとぐときは、とぎ汁が濁らなくなるくらいで、30分以上は置いておく。

コッヘルには内側に水量の目盛りがついているが、ふだんよく使われる中指法かてのひら法を使ったほうが

よい。中指法は、といた米の上側に中指を立てて第1関節まで水を入れる。てのひら法は、手のひらを下に向けて米の表面に置き、手首のつけ根まで水を入れる。

火加減は、初め弱火で後半強火にする。沸騰すると湯が吹きこぼれる。このとき、吹きこぼれた湯でコンロの火が消えないように気をつける。吹きこぼれが終わってしばらくするとパリ

パリという音がする。この音がしなくなったら、火からおろし、コッヘルをさかさにして蒸らす。

炊いているときにフタを絶対に取りえないこと。フタが留めにくく、ぐらつく場合は、重石などを使って動かないようにする。風でコンロの火が消える場合があるので気をつけよう。もし、炊き上がったご飯にシンが残っていたら、少量の酒を加えてやるとよい。

飯 やコッヘルなどの器がない場合は、竹を使って米を炊いてみてはどうだろう。これは、かつて飯盒のない時代にやっていた方法で、モウソウ竹という太い竹を使う。米と水の割合は1対2ぐらいが適当。アルミなどでフタをして、竹が燃えださないぐらいの距離で火に近づける。竹が少しくすぶるぐらいの位置が適当だ。竹の香りが野外料理の雰囲気をついそう盛り上げてくれる。



## ★材料を切りそろえて、強火でさっと火を通す

### 肉や野菜を炒める

炒め物料理の代表格は中華料理。熱した油で材料を強火で炒める。一般に、中華料理ではラード、西洋料理ではバター、日本料理ではサラダ油などの植物油を使うことが多い。

炒め方のコツは、フライパンやナベなどの器を熱してから油を入れ、油が熱したら材料を入れる。このとき、ジャーツという音がする程度がよい。材料を入れたら、高温で短時間で火を通す。火の通りを一定にするために、材料の大きさを切りそろえる。なべに入れるときは、火の通りにくいものから順番に入れる。炒め上がったら素早く別の器に移す。でないと予熱で炒めすぎてしまう。

肉を使う場合は、必ず酒、しょうが汁、しょう油などで下味をつける。炒めるときは、弱火だと



内部の肉汁が流れ出してしまうし、強火だと焦げつくので、中火で手早く火を通すのがよい。野菜の場合は、炒めすぎに注意。炒めすぎると青ものなどの色野菜は色が失せ、野菜本来の持つ口当たりのよさがなくなってしまう。

油はなるべく新しいものを使う。古いものはべとついて味が落ちる。え、ビタミンA源であるカロチンの吸収を悪くする。油は種類によって風味が異なる。ラード、バター、ごま油など特徴のあるものが多いので料理によって使い分けよう。炒めながら塩、しょう油、ソースなどで調味する場合、炒めすぎないためにも、調味料はすぐに入れられるように前もって用意しておいたほうがよい。

また、西洋料理の一種であるソテーは、肉類などを炒めて焼いた「炒め焼き」のこと。正式には、ソテー用の厚いなべで、厚く切った肉をサラダ油やバターで両面を焼き、焼き色をつけて焼き上げる。野菜などを炒めるときもソテーという。



## ★原始人になったつもりで肉を焼いてみよう

### 肉や魚を焼く

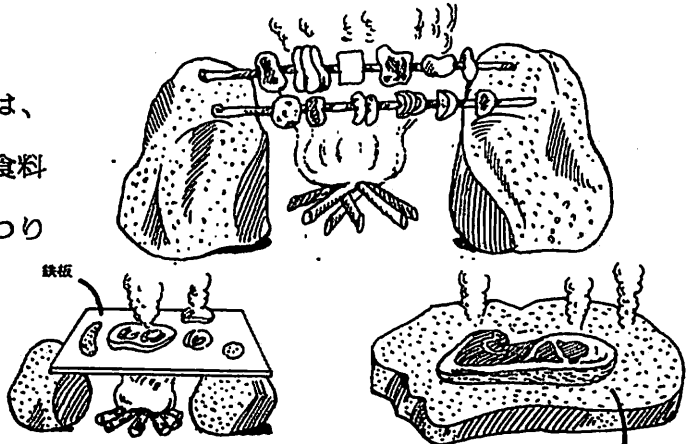
原始時代、人類は火を使って生の肉を焼いて食べることを発見した。焼くと殺菌される、消化がよくなるなどのメリットの他に、生よりもおいしくなる。

野外で肉を焼くというのは原始時代への回帰である。祖先がどのようにして料理をしていたかを学ぶのも、野外料理の一つの楽しみである。

焼き方には、直接火であぶったり火の上に鉄板や石などを置いて、その上で熱する方法がある。

あぶり方には、串刺しにした食料をたき火のまわりに立てたりバーベキューをやる時のように灰火の

●肉や魚の焼き方



焼けた石

上に置いて熱を通したりする方法がある。また魚などは、くきなどで板に留め、板の反射熱を利用して焼くと、身がくずれずにきれいに焼ける。

鉄板で焼く方法は一般的なもので、ここでは焼け石を使った料理について説明しよう。

まず、できるだけ表面が平らで大きな石を探し、きれいに洗う。それをたき火の中に入れて焼け石をつくる。表面についた灰などをきれいに落として石のフライパンができあがり。後はオイルやバターをひいて肉や野菜を焼く。熱しにくい、さめにくいという石の性質を利用した料理法である。

### ★水にさらす時間で、野草の風味が決まる

#### 野草のアクを抜く

野草は一般に毒性のあるもの以外は食べられないものはないといわれる。日常の食生活で野菜が無個性な味であるのに対して、野草はどれも個性の強いつわものぞろい。その味は、にが味があったり、えぐかったり、すっぱかったりとそれぞれ特徴を持っている。

アクを抜くというのは、この強すぎる味のどきつきを抜くこと。ただ、あまりア



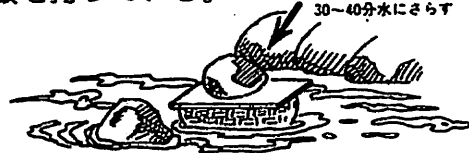
熱湯に塩をたっぷり入れる



野菜を手際よくくぐらせる



すぐ水に入れる  
30~40分水にさらす



クを抜きすぎると、野草の本来持っている風味まで損なってしまうので気をつけて調理したい。たくさん食べるときは、強めにアクを抜いたほうがよい。

一般にアクを抜く場合は、熱湯に入れて熱処理をする。しかし、野草によっては、アクが強すぎてそれだけでは抜けないものもあるので、方法は多少異なる。

はこべ、つゆくさなど葉が柔らかいものや、せり、みつばなどのように風味を大切にすることは、軽く熱湯に通し、次に冷水にさらす。

ぜんまい、わらび、ふきなどアクが強いものは、灰を入れた上ずみの熱湯や、重曹を一さじ加えた熱湯を使う。湯の量は野草が上まで漬かるくらい。湯からあげたら冷水にさらす。ふきなどのように青みを残したいものには、灰汁よりも重曹を使った湯のほうが適当。

この他、一般的な野草のアクを抜くコツは、水を少なめに沸騰させ、野草は茎のほうから湯に漬ける。やわらかめになったら冷水にさらす。このとき長時間水にさらすと野草の持っている風味が落ちるので、味を確かめ適当なところで水切りすること。

★自然が恵んでくれたご馳走をまるごと食べる

生で食べられる木の実と果実

森のなかには食料の宝庫。日常、山歩きやハイキングで何気なく見ている木々には、木の实、果実など食用となるものが多い。繁茂した草木をかき分けながら、ふと、つるにぶらさがった赤い実が、何にもましてすばらしいご馳走となる。

見つけたら、生のまま食べてしまう。口のなかには香ばしい野の味が広がる。ポケットに入れて、山や緑を見なが



アキグミ



エビヅル



ガmazumi



ツルゴケモモ



マチバナイ



サンショウ



モシイチゴ



ミツバアケビ



ヤマブドウ



ナフシのイチゴ



## 撒収のマナー

ゴミを出す前に、ゴミを出さないのが基本

野外料理で後かたづけがうまくいくかどうかは、野外料理をはじめ前の準備で決まる。料理の材料は、なるべくコンパクトにして持っていきたい。

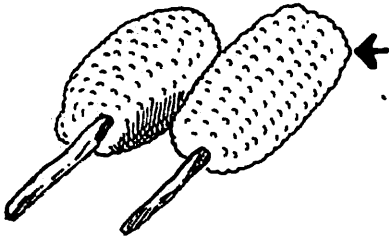
材料から無駄なもの、捨てられるものを除いておけば、ゴミの量が少なくてすみ、荷物の軽量化にもよい。

つくった料理は残さず食べてしまう。仕方なく残りものが出た場合、腐ってしまうからゴミ袋に入れてしまうようでは野外料理人失格である。余ったご飯は、熱いうちににぎって、後で焼きおにぎりにして食べたり雑炊やチャーハンにする。肉や魚は生では腐りやすいが、しょう油や味噌で調味すればいくらか保存がきく。このように、工夫次第で大切な食料を無駄にしないで済む。

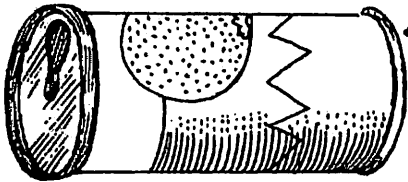
ゴミがでた場合、紙や野菜の皮など燃えるものは燃やして灰にしよう。ゴミを出すのを最低限におさえて、それでも出てきた空き缶やプラスチックのケース、ビニール袋など始末におえないものは持ち帰ろう。空き缶はべしゃんこにつぶせばそれほどかさばることはない。

最後にとくに注意したいのは、料理した後の火の後始末。火種が残っていないか念入りに調べよう。

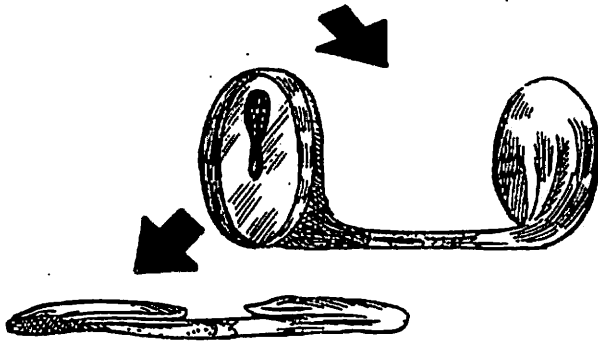
●撤収のアイデア



残ったご飯は  
竹ぐしに刺して  
焼きおむすびに



空き缶はつぶして  
持ち帰る



## 野外調理の基本テクニック

★水の量と、火のあげおろしのタイミングが味を決める

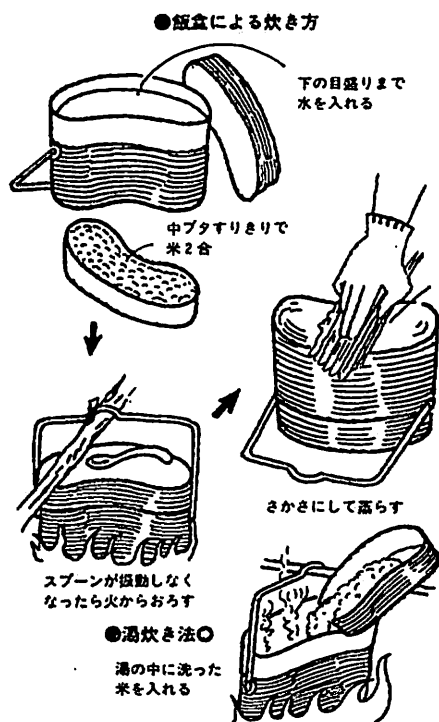
### 飯盒で米を炊く

野外料理でまず頭に浮かぶのは飯盒炊き。そのコツは、水の量と火加減にある。

米を炊くときにはまず量を決める。飯盒はふつう、2合（360cc）または4合（720cc）炊ける。飯盒の中フタがすりきり一杯分で、2合の量が入るのでこれを利用する。飯盒内には上下に目盛りがついていて、下は2合、上は4合炊くときの水の量を示す。なれないうちは、目盛りより少し多めに水を入れておいたほうがよい。

米をとぐときは、水が十分にあれば、とき汁が濁らなくなるまでとぐ。といで水を入れたらすぐ火にかけずしばらくおく。これがふっくらとしたご飯をつくるコツ。

火加減は、「初めチヨロチヨロ、中パツパ、赤子が泣いてもフタ取るな」と昔からい



われるように、初めは弱火で米を蒸らすように炊く。水が沸騰してくると飯盒のフタからとぎ汁があふれてくる。このとき、火力を強める。沸騰しているかどうかは、飯盒のフタをスプーンや木の枝などで押さえてみればわかる。沸騰していれば、手にグツグツ振動が伝わってくる。

この振動がなくなったら、飯盒を火からおろし、フタのほうを下にひっくり返して5 分間、火の近くで蒸らす。

フタを開けて、カニの穴（沸騰するときに来た穴）ができていれば、おいしいご飯のできあがり。



ら食べれば、自然と一体となった気分が味わえるだろう。

こけもも、やまぶどうなどは、ジャムや果実酒などに加工すれば、野外料理の新しいメニューの一つにもなる。ただし山のなかには、食べてはいけない毒を持った実もあるので注意が必要である。

★中性洗剤を使わないで油污れや焦

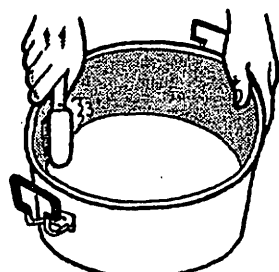
げつきを落とす

食器を洗う

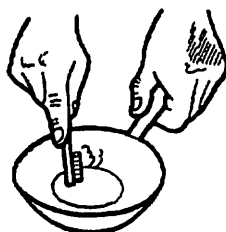
食器を洗うということは、料理をつくって食べることに比べれば、どうしてもおっくうになりがち。でも野外生では、これは基本中の基本。スカウトなら効率よく、合理的にかたづけたい。

野外では、水が少ししか使えないところが多い。こういう場所では、ティッシュペーパーであらかじめなべやフ

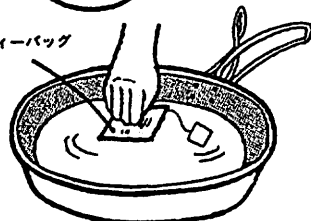
●汚れおとしのいろいろ



脏を磨くブラシは柄がついていて、焦げつきや深いなべなどに便利



歯ブラシは角の汚れ落としに最適



紅茶を出した後のティーバックでフライパンをふく



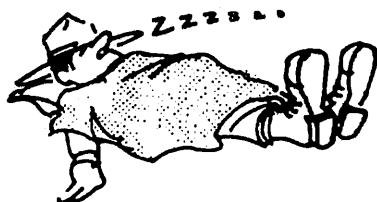
キメの細かい砂で汚れを落とす

ライパンの汚れをふき取ってから洗う。また、油污れのひどいものや焦げついているものは、食器に水とクレンザーを少し入れて、残り火にかけておくと落ちがよい。

中性洗剤は、河川などを汚染する恐れがあるので、野外の食器洗いにはできるだけ使わないようにする。河原の細かい砂を代用すれば、汚れもある程度は落ちる。洗った食器は、水をよく切ってビニールのふろしきなどの上に置いて日光で乾かせば、ふきんを使う必要もなく殺菌にもなる。

川など自然の水を使用する場合は、バケツで水をくんで、そのなかで洗う。炊事に使った汚水は、穴を掘ってその中に流す。清流などのそばに洗いかすなどを絶対に捨てないこと。これは、スカウトとしての最低のエチケットである。

炊事にも創造性を持とう。たとえば、食器洗いの道具にはふつうスポンジを使うが、歯ブラシや靴磨きのブラシを代用してみる。がんこな汚れを落とすにはこちらのほうが便利。タワシがないときには軍手を使ってみるのもよい。



野外料理アラカルト



★さまざまなバリエーションを大いに楽しむ

## 米を使った料理

◎・身だくさんのスペイン風ピラフ

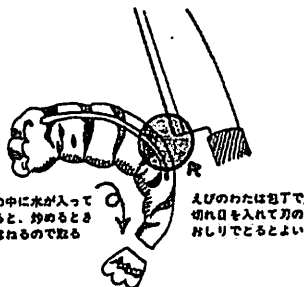
### パエーリヤ

〔材 料〕……4人分

米カップ3/鶏もも肉150g/大正えび4尾/あさり缶詰1缶  
玉ねぎ小1/ピーマン2/トマト1/サラダ油大さじ3/バター  
大さじ1/スープカップ3/トマトケチャップ大さじ1/カレー  
粉小さじ1/塩、コショウ少々

〔つくり方〕

- 1) 米は炊く30分前に洗ってザル  
にあけておく。
- 2) 鶏肉は8切れに切り、えびは  
背わたを抜き尾の先を切る。  
尾の中に水が入って  
いると、炒めるとさ  
にはねるので取る
- 3) 玉ねぎはくし型に切り、ピー  
マンは縦に4つ割り。トマトは皮を鷗むきしてざく切り。  
えびのわたは包丁で  
切れ目を入れて刀の  
おしりできとるとよい
- 4) フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、鶏肉を強く焼きつけ  
て取り出し、えびも赤くなるまで炒めて取り出す。
- 5) 同じフライパンで玉ねぎ、ピーマン、トマトの順で炒める。
- 6) 厚手なべにサラダ油の残りとおバターを熱し、表面がすき通る  
まで米を める。
- 7) これに4) 5) の具と、汁を切ったあさりを入れ、スープ、ト  
マトケチャップ、カレー粉、塩、コショウ少々を加えてフタ  
をして炊く。
- 8) ふいてきたら手早く底からかき混ぜ、火をごく弱くして水が  
ひくまで12~13分炊き、10分ほど蒸らして再び混ぜる。  
米はよく炒めること。スープは米と同量にすることが大切な  
ポイント。





◎..残りご飯を使った変わりサラダ

## ライスサラダ

炊きたてよりも、干し飯になりかかったほうがうまく仕上がるのが炒飯、雑炊、ライスサラダ。少し残ったときに試したいユニークな一品だ。

〔材 料〕.....4人前

ご飯カップ4/ハム4枚/ピーマン大2個/チーズ100g/サラダ油少々/バター大さじ1/レタス4枚/パセリ少量/ドレッシング (サラダ油大さじ3,酢大さじ2,塩小さじ2/3,コショウ少々)

〔つくり方〕

- 1) ハム、ピーマンは7~8mmの四角に切り、チーズも7~8mmのサイの目切り。
- 2) フライパンにサラダ油を少々熱し、ハムとピーマンをさっとめ取り出す。
- 3) バター大さじ1を溶かしてご飯を炒め、2) を戻して混ぜ、ごく軽く塩、コショウをする。
- 4) 3) にチーズを加えてすぐ火を止め、ボウルに入れてさます。
- 5) 器にレタスを敷き、4) を盛り、フレンチドレッシングを適量まぶしかける。
- 6) 上にパセリのみじん切りを少々ふる。



◎..ほとんど包丁を使わずにつくる

## ミックスピラフ

アレンジはカレー粉やケチャップを使えば簡単。ここでは固形スープを使ってさっぱりした味に炊き上げてみよう。包丁はほとんど使わない。

【材 料】.....4人前

米カップ3/水カップ2,5/酒大さじ2/塩小さじ1/固形スープの素1個/ベーコン2枚/冷凍のミックスベジタブル (250g) 1袋  
オイルツナの缶詰 (200g) 1缶

【つくり方】

1) ツナは缶のなかでほぐし汁も炊き込みに使うので取っておく。

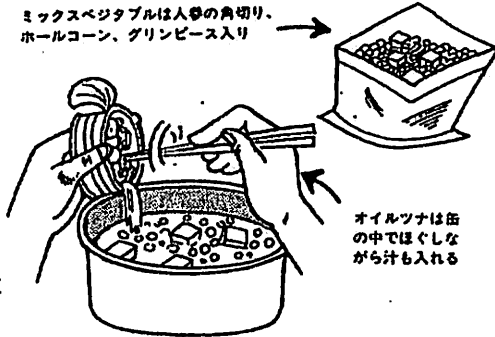
2) ベーコンは3cmくらいにざく切り。

3) ふつうよりひかえ目に水加減した米に、酒、塩、くだいた固形スープの素を入れる。

4) この中に、冷凍のままのミックスベジタブル、ベーコン、ツナ(汁も)を加えふつうに炊き上げる。

5) ふいてきて水がひいたら弱火にし、12~13分間炊く。火からおろす直前に手早く混ぜ合わせ、火を止めたら10分間フタをして蒸らし混ぜる。

ミックスベジタブルは人参の角切り、ホールコーン、グリーンピース入り



オイルツナは缶の中でほぐしながら汁も入れる



◎・塩魚と冷や飯をバラリといためる

## 塩魚入り炒飯

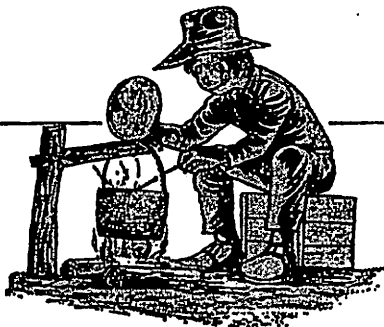
できればピン詰で売られているシュヌユイ（塩漬けの魚）がほしいが、手に入らなければ塩さけで代用する。卵は持っていけたらぜひ入れたい。

〔材 料〕……4人前

冷やご飯400g／シュヌユイ80g／ロースハム4枚／あさつき、しょうが適量／（卵2個）／サラダ油大さじ3／しょう油小さじ1/2／鶏のスープ大さじ2／塩、コショウ少々

〔つくり方〕

- 1) 冷や飯はサラダ油1をまぶしてほぐす。
- 2) シュヌユイ、ハムは5mm角に切る。
- 3) フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、あさつき、しょうがを炒めて香りを出す。
- 4) 3) に溶き卵を加え炒めながらほぐす。
- 5) 冷や飯を4) に入れ、切るようにして手早く炒め、2) を加えて める。
- 6) 塩、コショウ少々で味をととのえ、仕上げにしょう油小さじ1/2、スープ大さじ2とあさつきのみじん切りを加えて、軽く炒める。



◎・30分でできるコクのあるピラフ

## 鶏肉のカレーピラフ

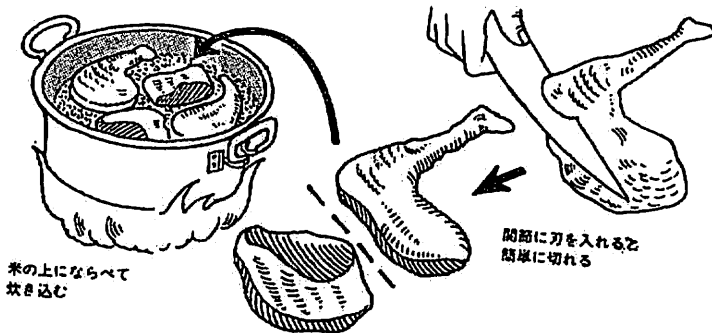
主菜の鶏肉とご飯をいっしょに使ってしまおうという、ワイルドな炊き込みご飯。鶏肉のうまみがお米にしみ込む。手間も2分の1の省エネ。

〔材 料〕……4人分

鶏もも肉2本／カレー粉小さじ3／米カップ3／酒大さじ2／塩小さじ1/2／固形スープの素1個／水カップ3・3（通常の1割増し）／ピーマン大1個／干しぶどう大さじ3／マーガリン大さじ2／塩少々

〔つくり方〕

- 1) 米は洗い30分ほどザルにあけておく。
- 2) 鶏もも肉は関節から二つに切り、骨にそって切り込みを入れ塩をふり、よく塩をすり込んでからカレー粉小さじ1をふる。
- 3) 1割増しの水加減をした米に、酒、塩、カレー粉、くだった固形スープの素、干しぶどうを入れ、全体に混ぜ合わせる。
- 4) 3) の上に2) の鶏を生のままのせ、ところどころにマーガリンを置き、フタをして強火で炊き上げる。
- 5) ふいて水がひいたらごく弱い火で12～13分炊き、輪切りのピーマンを加えて10分間蒸らしてできあがり。
- 6) 盛りつけはピラフの脇に鶏を添え、生クリームやケチャップを好みでかけるとよい。



◎水加減を心配せず炊けるイタリア風雑炊

## 鶏肉とグリーンピースのリゾット

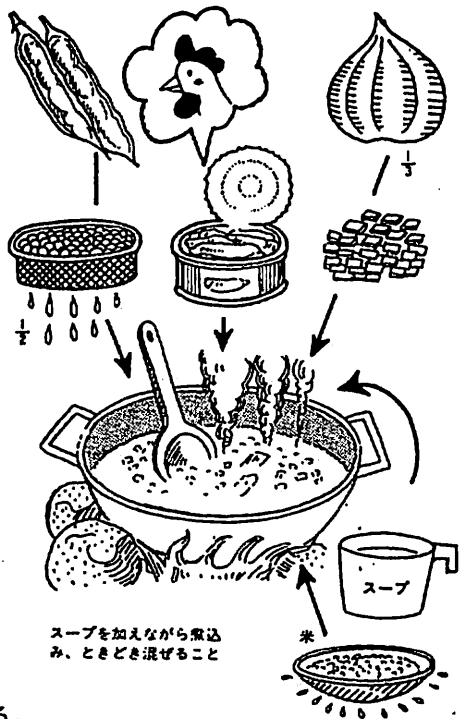
鶏肉はいたみが早いので、アイスボックスを持参できない場合は缶詰のサラダチキンを利用する。

〔材料〕…… 4人分

米カップ1,5/玉ネギ1/2個/鶏胸肉1,5枚(サラダチキンの缶詰1缶) /  
グリーンピースの缶詰1/2カップ/ブイヨンカップ7/バター100g/塩、  
コショウ少々/パルメザンチーズ大さじ4

〔作り方〕

- 1) 生の鶏肉は塩、コショウし、バター20gで薄いキツネ色に焼き、さまして細かく裂く。
- 2) 米は洗ってザルにあげておく。
- 3) 玉ネギはみじん切り。グリーンピースは水を切っておく。
- 4) なべに30gのバターを熱し玉ネギのみじん切りを入れてしんなりするまで炒め、米を加える。米は半透明になるまで炒め!) を加える。
- 5) 4) に材料がひたる程度のブイヨンを加えて塩、コショウし、ときどき混ぜながら煮る。
- 6) 煮汁が出なくなったら米のかたさを見ながらブイオンを足し、15分あまり煮る。
- 7) 最後の煮汁を入れるときにグリーンピースを加える。煮汁が少なくなると雑炊のようになり、わずかにシンが残る程度がベスト。
- 8) 最後に塩、コショウで味をととのえ、残りのバターを溶かし混ぜ、パルメザンチーズを加えて混ぜ合わせる。



◎・・寒い日にはピッタリ

## 味噌雑炊

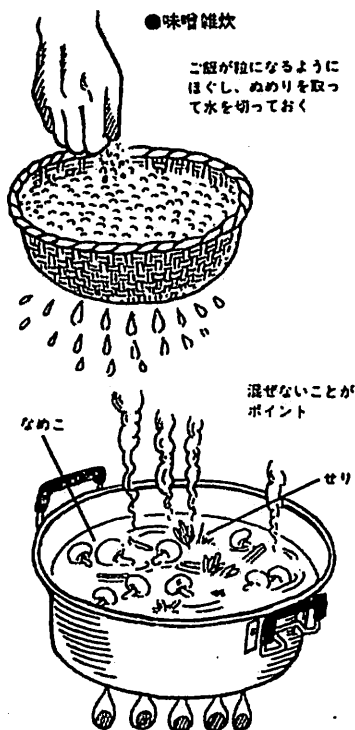
春なら旬のせり、なければみつばなど、香りの強い薬物が食欲をそそる。消化もよく簡単にできるのが何よりいい。

〔材料〕……4人分

冷やご飯カップ3/せり(みつば) 1/2束/なめこ2袋/だし汁カップ6  
味噌70g

〔つくり方〕

- 1)冷やご飯はザルに入れてふり洗いし、水気をきっておく。
- 2)せり(みつば)は1cmの長さに切り、なめこはさっと熱湯をかけてぬめりを取る。
- 3)なべにだし汁(カップ6の水にだしの素1袋)を入れ、1)を入れて混ぜないように弱火で煮る。
- 4)ご飯が煮上がってふっくらとしたらだし汁で味噌を溶き加え、せりとなめこを入れて一煮立ち。  
熱いところを食べる。



◎郷土料理を野趣豊かにアレンジ

## 変わり焼きむすび

群馬県の山間部で、山仕事の弁当にした「ほた」にも、秋田の「きりたんぼ」にも似たたき火料理。たんに焼きおむすびにするよりも野趣的で味もひと味ちがう。

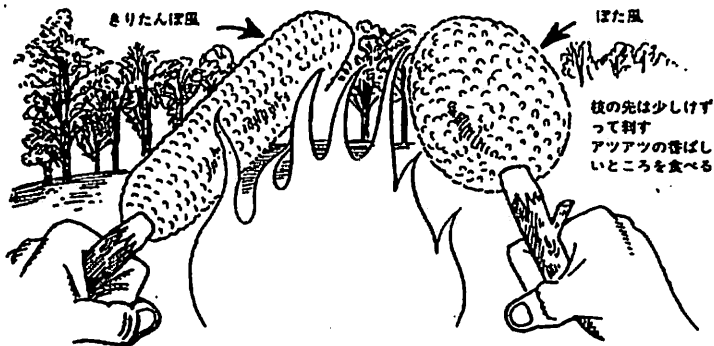
〔材 料〕……4人分

米カップ3/水カップ3/味噌大さじ2/くるみカップ1/2/しょう油大さじ2/砂糖少々

〔つくり方〕

- 1) 米は洗ってザルにあげ30分ほど置く。
- 2) ご飯が炊けたら10分ほど蒸らし、熱いうちにボウルに入れて半つぶしくらいにつきつぶす。
- 3) 2) を固めににぎり、平たいにぎり飯をつくる。
- 4) くるみはおろし金でするか、よくたたきつぶし、味噌、で練り合わせる。好みで少し砂糖を入れてもいい。
- 5) 3) を木の枝に刺し、4) やしょう油を両面にぬって、たき火で焦げすぎないようにあぶる。

きりたんぼ風に、枝のまわりに細長く巻きつけても楽しい。



★アイデアをもっともっと大切にしたい

## 麺を使った料理

◎・塩味の干物が味をひきたてる

### 和風変わり焼うどん

本来、保存食として考案された干物。その日もちのよさを、野外生活に生かしたアイデアメニュー。うどんは日程によって生麺、乾麺を使い分ける。

〔材 料〕……4人分

生うどん4玉／ひろあじの干物2枚／えのき1パック／かいわれ大根1束／  
けずりかつおぶし2パック／サラダ油大さじ4／しょう油大さじ2／レモン  
1／4個／塩少々

〔つくり方〕

- 1) うどんは水洗いしザルにあげておく。
- 2) えのきは石突きを取ってせん切り、かいわれ大根は根の部分を取り落として2つ切り。
- 3) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、えのきを炒める。ざっと火が通ったら1)を入れ、よく温まるくらいに炒める。
- 4) 3)に焼いて身をほぐした干物を入れ、フライパンのまわりにしょう油を回し入れて香ばしい香りを出し、手早くあえる。
- 5) かいわれ大根は火からおろしてから混ぜ、余熱を使う程度。干物に塩味があるので、塩は使ってもひかえ目に。
- 6) 皿に盛ってレモンをしぼり、かつおぶしをたっぷりのせる。



◎主菜にもなるボリュームサラダ

## サラダスパゲッティ

みずみずしい野菜をたっぷり入れたスパゲッティは、主菜と副菜を一品で兼ねた便利なメニュー。とくに女性の多いときにはぜひつくりたいおすすめ料理だ。

〔材料〕……4人分

スパゲッティ200g/レタス4枚/きゅうり2本/人参1/2本/ハム4枚/ラディッシュ4個/ピーマン1個/スライスチーズ2枚/酢小さじ2/サラダ油大さじ2/マヨネーズ大さじ4/塩、コショウ少々

〔つくり方〕

1) なべにたっぷりのお湯をわかし、塩を少々入れたなかに、スパゲッティを半分に折ってバラバラと入れる。

2) 麺がくっつかないように時々かき混ぜながら具を用意。レタスは洗って水を切っておく。ラディッシュは薄切り、ピーマンは薄い輪切りにする。

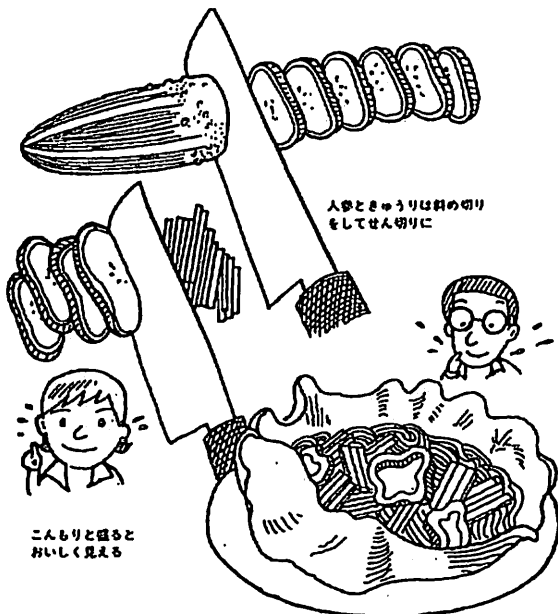
3) 人参、きゅうり、ハム、チーズは細いせん切りにする。

4) 麺がゆだったらザルに上げ、よく水気を切る。決して水にさらさないこと。

5) 大きなボールに3) 4)

を入れ、サラダ油、酢、マヨネーズ、塩、コショウであえる。好みによって洋辛子を少し加えると味にしまりが出る。

6) 皿にレタスを器のように置き、5) を山のように高く盛り、ラディッシュとピーマンで飾る。



◎・口のなかの辛さは新鮮な空気できやそう

## 焼きピーフン韓国風

ピーフンは米粉と替くことでもわかるように、原料は米の粉。噛いわりにはズシリとおなかにこたえるボリュームがある。

〔材 料〕 ……4人分

ピーフン250g/しいたけ中4個/干しえび大さじ2/水餃たけのこ缶詰1/2缶/絹さや12枚/サラダ油大さじ2/粉末だしの素1袋/しょう油小さじ2/ゴマ油少々/ザーサイ大1個

〔つくり方〕

- 1) 深かめのフライパンに水を沸騰させ、ピーフンを手で折りながら入れる。
- 2) ザーサイ、しいたけ、たけのこはせん切り、絹さやはさつとゆでてせん切りにする。
- 3) 干しえびはぬるま湯につけておく。
- 4) がもどったら余分な湯は捨ててサラダ油を入れ、ザーサイ、たけのこ、しいたけ、干しえびを入れて炒める。
- 5) しいたけに火が通ったら、だしの素を入れ、しょう油は香りづけにフライパンで焦がす。
- 6) 火をおろす直前に絹さやを入れ、ゴマ油を少々落す。なお、汁ピーフンにしたければ、これに鰹湯をジュッと加えればOK、干しえびの汁も加えるとなおよい。

◎・毎度おなじみの肉野菜入りソース味

## ソース焼きそば

焼きうどんにしろ、いかや貝を使うならしょう油味、肉を使うならソース味がうまい。青のりと紅しょうがは忘れずに持参したい。

〔材 料〕 ……4人分

むし焼そば4玉／豚肉薄切り200g／キャベツ中1/4 個／人参1/2本／ピーマン2 個／玉ネギ小1 個／ウスターソースカップ1/2／塩、コショウ少々  
刻み紅しょうが適量／サラダ油大さじ4

〔つくり方〕

- 1) キャベツは乱切り、玉ネギは薄切り、人参、ピーマン、豚肉はせん切り。
- 2) フライパンに半分の油を熱し、1)を強火で炒め、軽く塩、コショウで味をつける。
- 3) 2)を皿に取り出し、残りの油で麺を炒める。水は加えずにはぐすように扱うのがコツ。
- 4) これに2)を入れ、ソースを加えたら強火でいっきに混ぜる。この際、野菜が柔らかくなりすぎないように注意しながらソースの水分を飛ばす。
- 5) 皿に盛って、青のりと紅しょうがをのせる。

◎..さっぱりした口当りが夏にピッタリ

## おろしそうめん

暑いときに食べる冷たい麺は、屋外屋内を問わずうまいもの。どんなに人数が増えても手軽にできて食がすすむのが利点だ。

〔材 料〕………4人分

そうめん8束/即席麺つゆ(薄めたもの)4カップ/大根1/4個/たかのつめ2本/かいわれ大根1本/けずりかつおぶし1パック/山菜の水煮適量/長ネギ1/4本/なめたけのピン詰1/2ピン

〔つくり方〕

- 1) 大根は2つに切り、はしで真ん中に穴をあけて、種を抜いたたかのつめを刺し込んでおろし、もみじおろしを作る。
- 2) 山菜の水煮はザルにあげ、水分を切っておく。ネギは薄切りにし水でさらす。
- 3) かいわれ大根は根の部分を作り、1cmにざく切り。
- 4) 1)~3)とけずりかつおぶし、なめたけを各器に、薬味として別々に盛っておく。
- 5) 薬味の用意がととのったら、大なべにたっぷりのお湯をわかし、そうめんをゆでる。
- 6) ゆで上がったら流水でもむようによく洗い、冷水に放す。つけ汁も冷やしておいたほうがベター。
- 7) 各自の器にそうめんを取り、好んで薬味をのせて、汁をひたひたくらいずつかけて食べる。薬味は思いつくままにバラエティ豊かに用意するといい。

◎・ワイルドな洋風おでん

## ポトフ

新鮮な野菜を丸のまま使う洋風なべもの。長時間火にかけるので、料理をしながら他のことに時間をフル活用できる。ここではファミリー対象に、フランクフルトでボリュームアップ。

〔材 料〕……4人分

フランクフルトソーセージ4本/じゃがいも中4個/玉ネギ中2個/人参中2個/セロリ2本/キャベツ小1個/ローリエ2枚/塩 コショウ少量/クロブ2個/洋辛子適量/水カップ10/パセリのパウダー

〔つくり方〕

1)じゃがいもは皮をむき水に漬けておく。

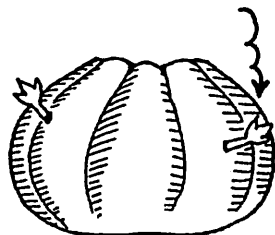
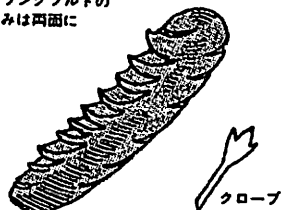
2)玉ネギは丸のまま皮をむいて、クローブを刺す。  
キャベツはシンを取って2分の1に。

3)深いなべに水を入れ、ローリエ、タイム、パセリ、塩少々を入れ、人参、じゃがいもを入れて少し煮る。

4)切れ目を入れたフランクフルト、玉ネギ、キャベツを次々に入れ、最後に繊維を取ったセロリを加えて2時間くらい煮込む。火の通りにくい野菜を早めに入れること。

5)煮上がったら塩、コショウで味をととのえ、適当な大きさに野菜を切って盛り、パセリのパウダーをふり、マスタードをつけて食べる。

フランクフルトの  
刺みは両面に



◎・素材缶詰を上手に使う

## 牛肉のトマト煮

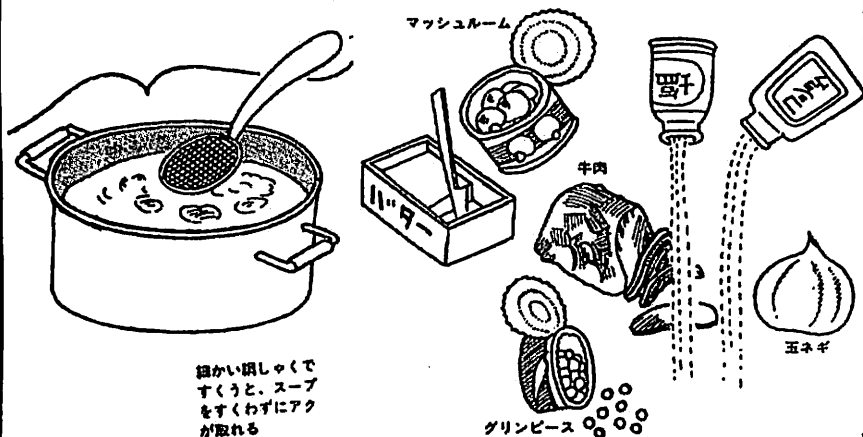
ほどよい酸味が食欲をわかせるトマト煮込み。完熟の湯むきホール缶詰(丸ごと入っている缶詰)が一つあれば、残った缶汁はスープやジュースにも使える。

〔材料〕……4人分

牛薄切り肉200g/トマト缶詰1個/玉ネギ中1個/マッシュルーム缶詰1個/グリーンピース缶詰1個/バター50g/塩、コショウ少々/スープ2カップ

〔つくり方〕

- 1) 牛肉を4~5cmの長さに切り、バターでサッと炒める。
- 2) 玉ネギはせん切りにし、なべに残りのバターを熱して色づくまで炒める。
- 3) 2)にスライスしたマッシュルームを入れ炒める。
- 4) 次にスープとトマト缶を汁ごと加え、1)の牛肉を入れ、まめにアクを取りながら煮込む。
- 5) 塩、コショウで味をととのえる。
- 6) 最後にグリーンピースを入れ、色にアクセントをつける。



◎..インスタントにスープをつくる

## わかめコーンラーメン

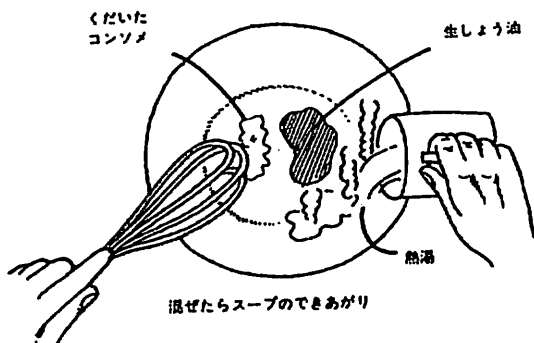
ラーメンの命はスープのとり方と麺のゆで方にある。本来なら豚骨や鶏ガラでじっくりやるところだ。が、心配は無用。専門店にもヒケをとらない味を簡単につくる。取っておきの方法がある。その主役は固形コンソメと生じょう油。

〔材料〕.....4人分

中華生そば 4玉 / 固形コンソメ (鶏) 4個 / 生じょう油 大さじ4 / わかめ適量 / コーン缶詰 小1缶 / 長ネギ 1/3本

〔つくり方〕

- 1) なべにたっぷりの湯をわかす。
- 2) 器にいただいた固形コンソメ1個と生じょう油大さじ1を入れ、1)の湯(カップ2)を取り分けて手早く混ぜる。
- 3) 1)に中華麺を手でほぐしながらバラバラと入れる。
- 4) わかめをぬるま湯でもどし、コーンの缶詰はザルにあげて汁を切っておく。
- 5) 長ネギは薄い輪切り。
- 6) 麺は少々固めで取り出し、よく水気を切って2)に入れる。
- 7) 適度に切ったわかめとコーンをのせ、薬味のネギをこんもり盛る。



※スープの濃度は生じょう油のみで調節。少しコッテリとさせたい場合はバターを、寒い日にはラー油を落とすといい。

★手間をかけずに、なべをうまく活用する

## 煮込み料理

◎…野外料理不滅のヒットメニュー

### シーチキンカレー

肉と野菜がたっぷり入った家庭の味、香辛料の強い本格派もいいけれど、屋外ならもっとシンプルに缶詰を利用してアレンジしたい。

〔材 料〕 ……4人分

シーチキン缶詰1 缶 / 玉ネギ中2 個 / ジャがいも中4 個 / 水6 カップ / ブイヨン2 個 / バター50g / 小麦粉1 カップ / カレー粉大さじ1,5 / グリンピース缶詰 / 塩、コショウ少々 / たかのつめ1 本

〔つくり方〕

- 1) 玉ネギをみじん切りにし、なべにバターを入れてすき通るように炒める。
- 2) これに小麦粉を入れ、キツネ色になるまで炒める。次にカレー粉を加える。
- 3) 別のなべでサイの目に切ったジャがいもをゆで、ゆで上がったら取り出す。これはポテトサラダに使う。
- 4) ゆで汁にブイヨンを溶かし、2)へ少しずつ加えてカレールーをつくる。玉にならないように気長に少しずつのはすこと。
- 5) とろみが出るまで4)を煮込む。
- 6) 最後にグリンピースを入れ、塩、コショウで味をととのえる。辛味が不足ならば、たかのつめを入れると効果的。



★料理が楽しい遊びになってしまう

## パン・粉を使った料理

◎いろいろな具をカラフルに楽しむ

### お好み焼き

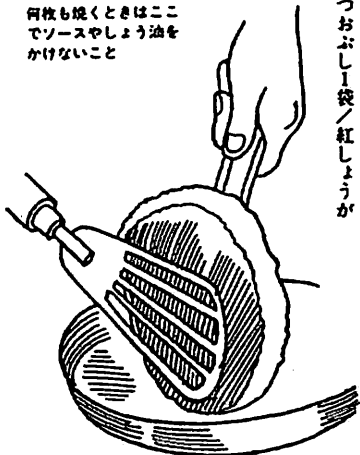
野外でお好み焼きというと、いまいちピンとこないが、簡単でボリュームがあるからぜひ試したいもの。アレンジがきくので遊び感覚でクッキング。これをもっと簡単にし、具もシンプルに混ぜて薄く焼く「おやき」はスナック向き。

〔材料〕……4人分

小麦粉カップ2 / サクラえび適量 / ホールコーンの缶詰 / コンビーフ缶詰  
適量 / キャベツ1/4個 / しいたけ2個 / たらこ2腹 (など好みで) / サラ  
ダ油大さじ4 / しょう油、ソース、マヨネーズも好みで適量 / けずりかつ  
おぶし1袋 / 紅しょうが

〔つくり方〕

何枚も焼くときはここ  
でソースやしょう油を  
かけないこと

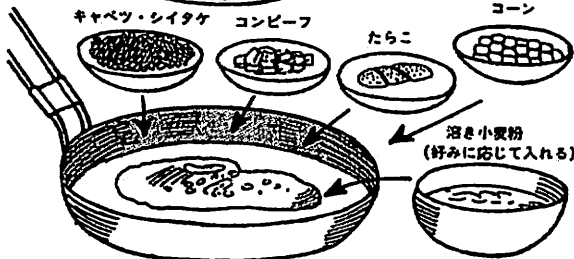


ソース、マヨネーズも好みで適量/けずり  
かつおぶし1袋/紅しょうが

- 1) 小麦粉に適量の水を加える。濃度はハシからタラリとたれるくらい。
- 2) キャベツ、しいたけはみじん切り、コンビーフはほぐし、たらこは斜め切り。コーンは水分を切っておく。
- 3) フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、溶いた小麦粉を入れ、生地が生のうち好み具をのせ、紅しょうがやかつおぶしも好みで入れる。上からも小麦粉をかける。

- 4) 表面が乾いてきたら裏返し、碇子を刺して小麦粉がついてこなければOK。

- 5) 好みでしょう油、ソース、マヨネーズをかけて食べる。



◎粉の甘みと素材の塩味がいいバランス

## パンケーキのロールサンド

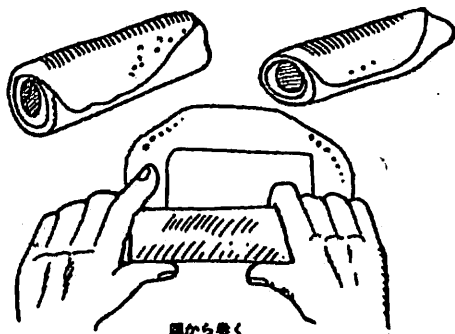
テレビのCFにヒントを得て、パンケーキミックスを使った3種のロールサンドに挑戦。パンケーキはなるべく薄く焼き、具との味のハーモニーを楽しみたい。皮はさっぱりとした小麦粉の水溶きも素材。

〔材料〕……4人分

パンケーキミックスカップ2 / 水カップ1.5 / パター大さじ4 / ハム4枚 / スライスチーズ4枚 / ツナの缶詰小1缶 / マヨネーズ適量 / 塩、コショウ少々

〔作り方〕

- 1) パンケーキミックスは、てんぷらの衣くらいに牛乳で溶く。
- 2) ツナはマヨネーズであえ、塩、コショウ少々で味つけする。
- 3) フライパンにバター大さじ1/3を熱し、1)を薄くのはして両面を焼く。これを人数分くり返して皮をつくる。
- 4) 焼き上がった皮に、ハム、スライスチーズ、ツナペーストを各々広げ、端から巻いていく。さめてもなかなか美味。



◎少量でも充実感はウルトラ C級

## ビーフストロガノフ

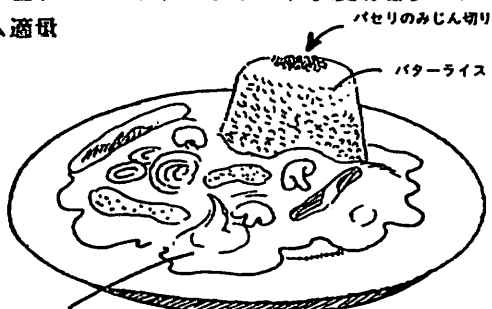
野外料理らしくはないが、簡単であり、大甕に仕込めるのがメリット。そして、牛肉ならエイジング（ちょっぴり色が変わって古くなりかけ）しても大丈夫。かえてそのほうがうまい。

【材料】……4人分

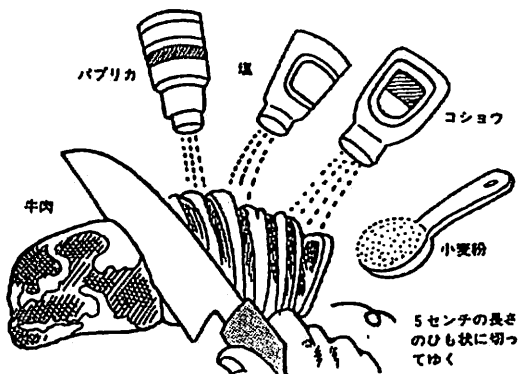
牛肉400g/玉ネギ小1個/マッシュルーム缶詰2缶/バター大さじ3 / スープストック1/2カップ/塩、コショウ、パプリカ、小麦粉各少々/レモン汁1/3個/生クリーム適量

【作り方】

- 1) 牛肉は5cmの長さのひも状に切り、塩、コショウ、パプリカ、小麦粉をまぶす。
- 2) 厚手のなべにバター大さじ2を熱し、1)を炒めて取り出す。
- 3) 2)のなべにバター大さじ1を入れ、薄切りした玉ネギをよく炒め、次に薄切りのマッシュルームを加えてよく炒める。
- 4) 3)に取り出しておいた牛肉を入れてスープストックを入れて5~6分煮込む。
- 5) 最後に生クリームを加え、仕上げにはレモン汁を落とす、バターライスとともに盛りつければ本格的。



生クリーム



◎…バラ肉のこってりしたうまみが生きる

## 豚バラ肉のクリームシチュー

いりどりも美しく、子供が大好きな本格的ホワイトシチュー。もちろん大人にもおすすめ。パンで器をなめるように食べるのがエチケット。

〔材 料〕 ……4人分

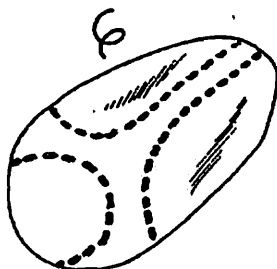
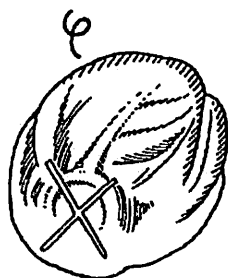
豚バラ肉かたまり400g / ジャがいも中3個 / 人参中1本 / 玉ネギ1個 /  
芽キャベツ12個 / ローリエ / 塩 / コショウ / タイム / バター大さじ3 /  
小麦粉大さじ4 / スープ1カップ / 牛乳2カップ

〔つくり方〕

- 1) 豚バラ肉は3cm 角に切る。
- 2) ジャがいも、人参は皮をむいて肉の大きさに面取りをする。こうすると煮くずれしない。
- 3) 芽キャベツは根元に切り込みを入れ塩ゆでする。
- 4) 玉ネギはせん切り。
- 5) なべに水カップ3 と肉を入れ、煮立ってきたらアクと油を取り、塩少々とローリエを入れ、弱火で30分ほど煮る。
- 6) 2)の野菜を入れ、再び30分ほど煮込み、3)を加えて柔らかく煮る。
- 7) バターを溶かして玉ネギを炒め、小麦粉を混ぜ、スープと牛乳でのぼして6)のなべに入れる。
- 8) 塩、コショウ、タイムで味をととのえる。

芽キャベツは切り込みを  
入れることで早くゆでる

野菜は角を丸く面取り  
すると煮くずれない



◎・天火を使わないでつくるパン

## 蒸しパン

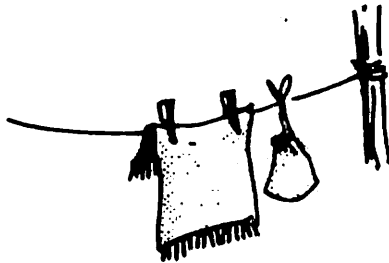
ミックスベジタブルと干しぶどうを使って、見た目もきれいな懐かしい蒸しパンをつくる。強いたき火がこの調理にはピッタリだ。

〔材 料〕 ……4人分

ミックスベジタブル小1/2袋 (100g) / 干しぶどう適量 / パンケーキミックスカップ2 / バター大さじ2 / 水カップ1 強

〔つくり方〕

- 1) 冷凍のミックスベジタブルはバターで軽く める。
- 2) 干しぶどうはぬるま湯に漬けておく。
- 3) パンケーキミックスを水溶きして二つのボウルに分け、各々に1)、2)を入れて混ぜる。
- 4) クッキングホイルで器を四つつくり、内側にバターをぬり、3)を半分ずつ流し込む。
- 5) なべに4)をならべ、水を少し入れて約20分間強火で蒸す。



◎・果物の甘味とチーズが溶け合う

## フルーツピザトースト

パイナップルとハムの相性のよさを、ピザトーストにアレンジ。オープンがなくてもフライパンにフタをすれば十分だ。

【材 料】……4人分

食パン6枚／ハム6枚／パイナップル缶詰6枚／ナチュラルチーズ適量／ピザソース適量／バター大さじ3／マスタード少々

【つくり方】

- 1) バターとマスタードを合わせた辛子バターを食パンにぬり、上からピザソースをたっぷりぬる。
- 2) その上に、水気を切ったパイナップルとハムをのせ、適量のチーズを置けば下ごしらえはOK。
- 3) フライパンを空で熱し、底にオイルをひく。
- 4) オイルの上に2)をのせ、フタをしてチーズが溶けるまで焼く。適当なフタがなければ、一切れずつホイルに包んでならべてもいい。焼き上がりの熱いうちに食べる。



◎・・・ベーコンの風味と新鮮な野菜が決め手

## B L T サンド

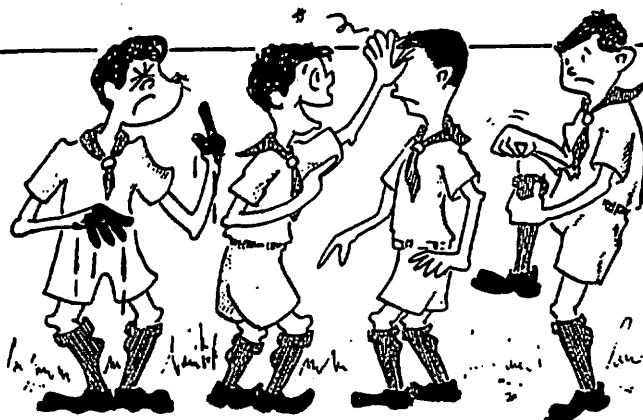
BLT とはベーコン、レタス、トマトのこと。サンドイッチのなかでは手軽で、しかもおいしいときているから、いま、若者の間で最も人気のあるサンドのひとつだ。ちなみに、卵とトマトのサンドはET?

〔材 料〕……4人分

好みのパンを適量 / レタス6枚 / トマト小2個 / ベーコン8枚 / マーガリン大さじ4 / マスタード適量 / マヨネーズ適量

〔つくり方〕

- 1) スライスしたパンにマーガリン、マスタードを適量ぬっておく。
- 2) ベーコンは2つ切りにしてカリカリに焼く。
- 3) レタスはよく水を切り、トマトは薄切り。
- 4) 1)に2)3)のをせ、野菜の間にマヨネーズを薄くひく。オープンサンドでもいいが、パンでサンドしたほうが食べやすい。好みにケチャップも加えるといい。



★工夫とアイデアが野外生活を豊かにする

## じゃがいもを使った料理

### ◎冷凍ポテト料理

#### ポテトの甘煮

野外生活ではまず忘れられた存在の和食的煮物。塩焼きの魚料理などに添えれば絶賛間違いなし。ここでは、やはりスピード化に目を向けて、すべて冷凍品でやってみよう。

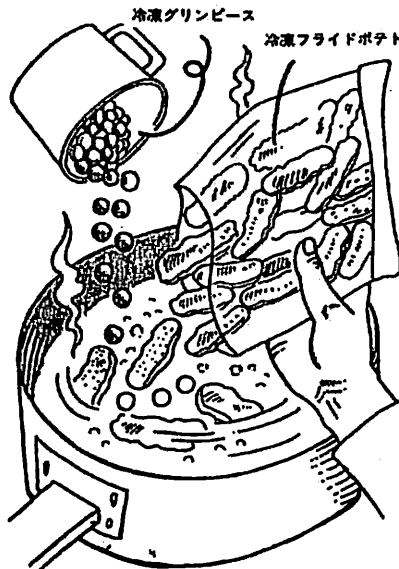
〔材 料〕………4人分

冷凍フライドポテト小1 袋 (300g) / 冷凍のグリーンピースカップ1 (缶詰なら小缶1 個) / 砂糖大さじ5 / 塩小さじ1/2

〔つくり方〕

- 1) なべにカップ1.5 の湯をわかし、砂糖、塩を入れる。
- 2) 煮立ったら1)に冷凍のポテトと冷凍のグリーンピースをそのまま入れ、5～6分煮込む。缶詰のグリーンピースの場合は煮上がってから入れる。
- 3) ポテトが柔らかく煮えたら混ぜ合わせ、焦がさないように弱火で水分をとばす。しょう油を使わないので、まっ白なじゃがいもとグリーンピースの緑が美しい煮上がりだ。主菜をひきたてるハシ休めの副菜にピッタリ。

煮汁のなかに直接  
入れるので解凍し  
なくても、なかまで火が通る





◎野菜たっぷりのフランス風お好み焼き

## じゃがいものクレープ

肉料理のつけ合わせにされるものを、野菜やベーコンをたっぷり入れて主食にアレンジ。小さく焼くよりも、フライパンで一挙にドドンとワイルドにいきたい。

【材料】……4人分

じゃがいも大2個／人参1/2本／玉ネギ中1/2個／ベーコン4枚／卵1個／小麦粉大さじ1／生クリーム少々／バター大さじ2／塩 コショウ少量／ケチャップ／マスタード

【つくり方】

- 1)じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、軽く塩をふってふきんでしほり、よく水気を切る。
- 2)人参はせん切り。
- 3)玉ネギとベーコンはみじん切りにし、少量のバターでさっと炒める。
- 4)ボウルに1)2)3)を入れ、卵、小麦粉、生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。塩、コショウで軽く味つけ。
- 5)厚手のフライパンに残りのバターを入れ、4)の生地をすくって流し入れて表面を押さえながら形をととのえて厚さを均一にする。
- 6)弱火で焼きながら、じゃがいものでんぷんがつながって形になったら裏返す。
- 7)両面に少し焼き色がついたら、火からおろす。
- 8)好みでケチャップやマスタードをつけるといい。



◎..フライパン二つでつくるグラタン

シーチキンじゃがグラタン

オーブンを使わずにオーブンの効果を出すには、多少大きさの異なるフライパンを二つ用ゑ。一つをフタにして熱を伝えると、上から焦げめがつく。素材はあらかじめ火を通したほうが無難。

〔材料〕……4人分

じゃがいも中4個/シーチキン缶詰1缶/ゆで卵2個/バター大さじ5  
パセリ/パン粉大さじ4/塩、コショウ少量

〔つくり方〕

1)じゃがいもは皮をむいてサイの目切りにする。

2)なべに湯をわかして1)をゆで、ゆだったら湯だけを捨てて粉ふきいも(なべのフタをずらし、湯だけを捨てたらフタをしてガチャガチャ振って粉をたてる)にする。

3)2)が熱いうちにバター大さじ2を加えて木じゃくでつぶしながら混ぜる。

4)シーチキンの油を切って細かくほぐし、3)に混ぜる。

5)さらに刻んだゆで卵、パセリのみじん切りを入れ、塩、コショウで調味する。

6)フライパンにバター大さじ2をぬり、5)を均等に敷きつめ、上からパン粉をふりかけて残りのバターをその上にちらばす。

7)6)のフライパンよりひと回り大きめのフライパンでフタをして、パン粉に焦げめがつくまで弱火で焼く。先に少しフタのフライパンを熱しておくと熱の通りが早い。



◎..あの懐かしい焼きいもを思い出す

## じゃがいものたき火焼き

落ち葉を集めて焼きいもをつくる。いまでは郷愁になってしまった風景を、野外料理で再現してみよう。食事としてつくるならじゃがいもがベスト。焼き上がりを同時にするために、いもの大きさをそろえるのがポイントだ。

【材料】.....4人分

じゃがいも8個 / バター大さじ4 / 塩、コショウ適量 / コンビーフ缶詰1個 / 玉ネギ中1個 / 塩、コショウ少量 / バター大さじ1 / クッキングホイル / たらこ1腹 / たくあん8切れ

〔つくり方〕

1)じゃがいもはよく洗ってびっちりホイルで包んで、たき火のなかに放り込んで30~40分。

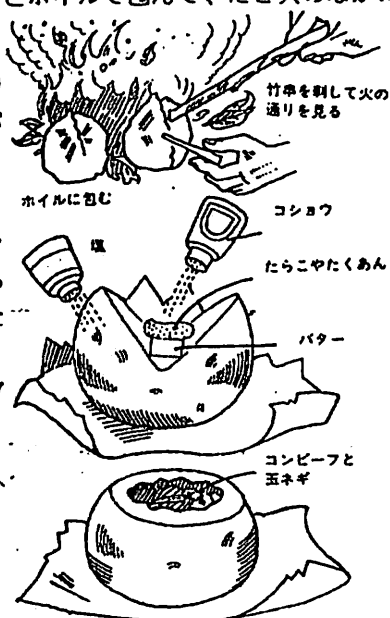
2)棒で取り出し竹串を刺して、火の通り具合をみる。焼きすぎるとパサパサで固くなるので注意する。

3)火が通ったらホイルから出して4つ割りにし、好みの量の塩、コショウ、バターでアツアツを食べるたらこを切ってバターと添えと...  
なかなかの美味。また意外にも、たくあんとバターの相性がスコブル良いので試してみたい。

4)フライパンにバター大さじ1を入れ、玉ネギのみじん切を炒める。

5)4)にほぐしたコンビーフを加え、塩、コショウで味をととのえる。

6)火が通ったじゃがいもを取り出し、上部を切り、中身をスプーンでくり抜く。ここに5)を詰める。取り出したじゃがいもはポテトサラダやポテトスープに利用すればよい。



◎・卵があったらチャレンジしたい

## じゃがいものパンケーキ

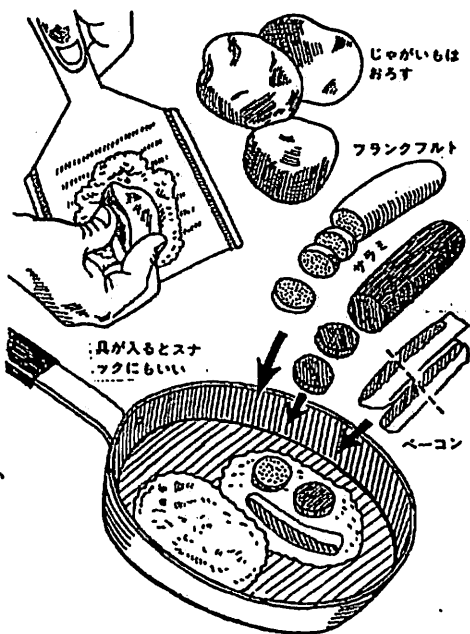
ドイツのどの地方でも見られる代表的なパンケーキ。また、おろしじゃがいもを塩、コショウ、小麦粉、卵だけで焼き、サワークリームと生クリームを温めてかけると、「ドランニキ」という立派なロシア料理に早変わりだ。

〔材 料〕……4人分

じゃがいも中4~5個 / ニンニク1片 / 卵2個 / 刻みあさつき大さじ2 / カイエ\nンペッパー少量 / パルメザンチーズ大さじ1 / バター大さじ2 / 塩、コショウ少々。

〔つくり方〕

- 1) じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- 2) ニンニク1片もすりおろす。(チューブ入りのおろしニンニクでもOK。)
- 3) ボウルに1)、2)と卵、刻みあさつき、カイエンペッパー少量 / パルメザンチーズを入れて混ぜ合わせ、塩、コショウで調味。
- 4) フライパンにバターを熱し、3)の生地を適量すくって流し入れ、薄く丸くのはす。
- 5) 片面に焼き色がついたら裏返し、反対面も焼く。同様に何枚か焼いて温かいうちに出す。フランクフルトソーセージやサラミソーセージの薄切り、ベーコンをさっと炒めて生地にならべるとボリューム満点。



◎・手軽さとボリュームがヤング向け

## ピザ風ポテトのホイル焼き

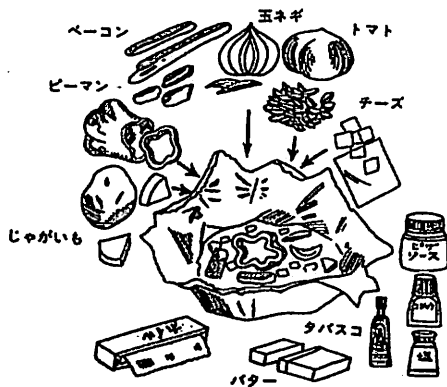
ホイルを器にラクラク・クッキング。中身は好みでアンチョビ。きのこ、シーチキンなど、ピザ感覚でひと工夫。

〔材 料〕 ……4人分

じゃがいも中3 個／ピーマン1 個／玉ネギ1/2個／トマト1/2個  
／ベーコン2 枚／ピザソース適量／チーズ適量／バター大さじ2  
／タバスコ少々／塩、コショウ少々

〔つくり方〕

- 1) じゃがいもは丸のままゆでて熱いうちに皮をむき、5mm 厚さの  
いちょう切りにし、軽く塩、コショウをする。
- 2) ピーマンは薄い輪切りにして種を取る。
- 3) ベーコンは8 等分、トマトは乱切り。
- 4) 玉ネギはくし型に薄くスライス。
- 5) 適当な大きさに切ったクッキングホイルにバターをぬり、1)を  
入れてバターを少少のせる。
- 6) 5)の上に玉ネギ、トマト、ベーコン、ピザソース、チーズ、ピ  
ーマンの順にのせ、ホイルの口をしめる。
- 7) フライパンに6)をのせ、中火で数分間蒸し焼きにする。チーズ  
が溶けてフッフツとしてきたら熱いうちに食べる。



◎生の野菜をプラスして缶詰を温める

## ホイル焼きとり

さんまの蒲焼き、焼とり、サバの味噌煮など調理済みの缶詰に、1~2品の野菜をいろいろよくパックして目先を変える。レトルトのミートボールやハンバーグも同様に使える。

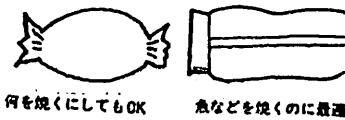
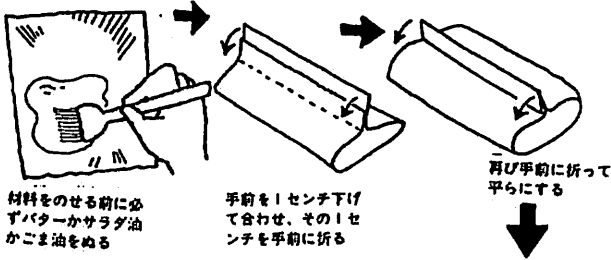
〔材料〕……4人分

焼とりの缶詰2缶/ししとう8本/長ネギ1/2本/酒小さじ4

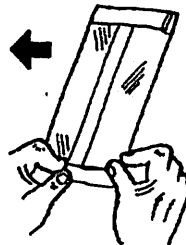
〔作り方〕

- 1) ホイルを30cm幅に切り、焼とりの缶詰1/2缶を盛る。
- 2) 長ネギは3~4cm幅に切り2つ割り。ししとうは洗って水気を取っておく。
- 3) 1)に2)をならべ、酒小さじ1をふりかけてピッチリ包む。
- 4) フライパンに3)をならべ、フタをして弱火で10~15分間蒸し焼き。塩味の焼とりの場合はレモンをしぼって食べると美味。

●ホイルの包み方あれこれ



ホイルの金気を避けたいときは、なかにパラフィン紙かセロハンを敷くとよい



四隅を2度折り込む

◎・人数分をいっぺんに仕上げる

## ポテトとコンビーフの重ね焼き

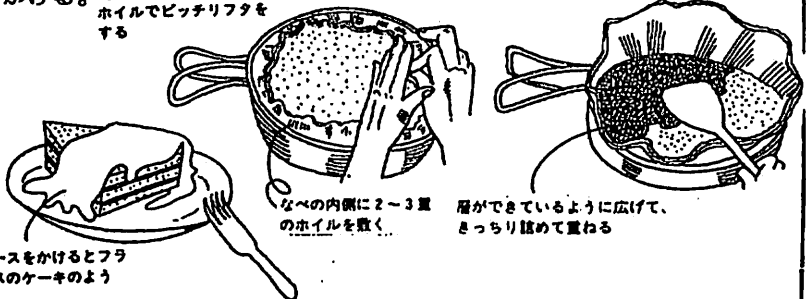
厚手のなべの内側に2〜3枚重ねのホイルで囲うと、オープンにも負けない蒸し焼きができる。

〔材 料〕……4人分

じゃがいも4個 / 玉ネギ1個 / コンビーフ缶詰2缶 / バター大さじ6 / ナチュラルチーズ50g / 生クリームカップ1/2 / ケチャップ大さじ4 / パセリ少々

〔つくり方〕

- 1)じゃがいもを塩ゆでにしてつぶす。
- 2)玉ネギはみじん切りにし、バター大さじ2でめ、これにほぐしたコンビーフを入れて再びめる。
- 3)厚手のなべにホイルを2〜3重に敷き、内側すべてにバターをぬる。
- 4)まず1)の1/3、その上に2)の1/2とチーズ1/2を敷き重ね、さらに1)2)とチーズ、1)の順にのせる。
- 5)4)のいちばん上にバターを敷き所せ、ホイルでふちを折り込むようにフタをして弱火で30分くらい焼く。じゃがいもに焼き目がついたらできあがり。
- 6)ソース(生クリーム1/2カップ、ケチャップ大さじ4)を合わせてかけ人数分に切り分ける。パセリはみじん切りにしていろいろに上からふりかける。内側に折り込むように、ホイルでピッタリフタをする



◎..クルクルと巻いてコロコロと焼く

## 鶏のロールロースト

ホイルのほかにパラフィン紙かセロハンを用意。野外料理ということを一瞬忘れるほどの美しい仕上がりだ。

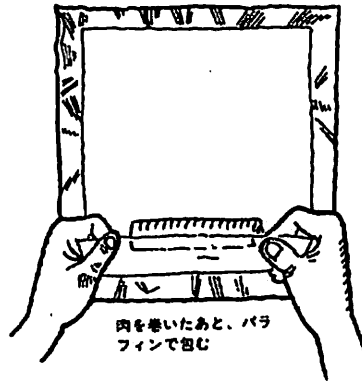
〔材 料〕.....4人分

鶏手羽肉2枚／プロセスチーズ適量／人参1/2本／いんげん6本／塩小さじ1／バター大さじ1

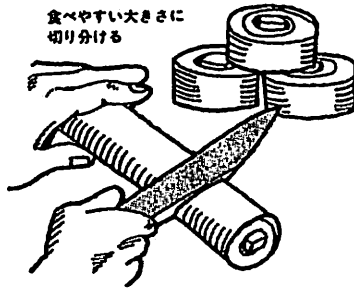
〔つくり方〕

- 1) 鶏肉はよくふいて、肉の厚いところをそぎ取って薄いところを補い、厚さを均一にする。
- 2) 鶏の皮目を下にして塩をふる。
- 3) いんげんはゆでて縦半分に、人参は肉の幅に合わせた長さの拍子木切りにしてゆでる。
- 4) バターをぬったパラフィン紙（セロハン）の上に肉を広げ、いんげん、人参、拍子木切りのチーズをシンに巻き、その上をホイルできっちり巻く。
- 5) フライパンで10分間くらいころがしながら焼き、さまして切る。

まずパラフィン(セロハン)で巻く



食べやすい大きさに切り分ける





◎・甘いフルーツソースがうまい

## ハムのパピヨット

ハムとフルーツの相性の良さは、だれもが認めるところ。ここではハムステーキを少しアレンジして、ちょっぴりゴージャスに気取ってみた。

〔材 料〕……4人分

ロースハム (厚さ2cm) 4 枚 / パイナップル (缶詰) 4 枚 / プラム 4 個 / バター 小さじ 4 + 適量 / レモン 1 個 / パセリ 少量

〔つくり方〕

- 1) アルミホイルを30cmに切って4枚用意しそれぞれ折ってふちをつくる。次に平らな部分の上半分にバターを適量ぬる。
  - 2) プラムは柔らかいものを選び、種を取っておく。かたければぬるま湯につけてもどしておく。
  - 3) パイナップルは水気をふき取る。
  - 4) ハムはソースと火の通りを考慮して、表面にごぼんの目の切り込みを入れておく。
- 
- 5) 1)のバター部に4)を置き、パイナップルをのせて、真ん中にプラムを置く。
  - 6) 5)にバター小さじ1を入れアルミホイルを折って包みまわりもきちんと折り込む。
  - 7) フライパンに6)をならべ、フタをして15分ほど中火で蒸し焼きにする。
  - 8) 器に盛ってアルミホイルを開き、みじん切りのパセリをふって、くし型に切ったレモン1/4個を添える。

◎・ボリュームは絶大、味は繊細

## りんごと豚肉の重ね焼き

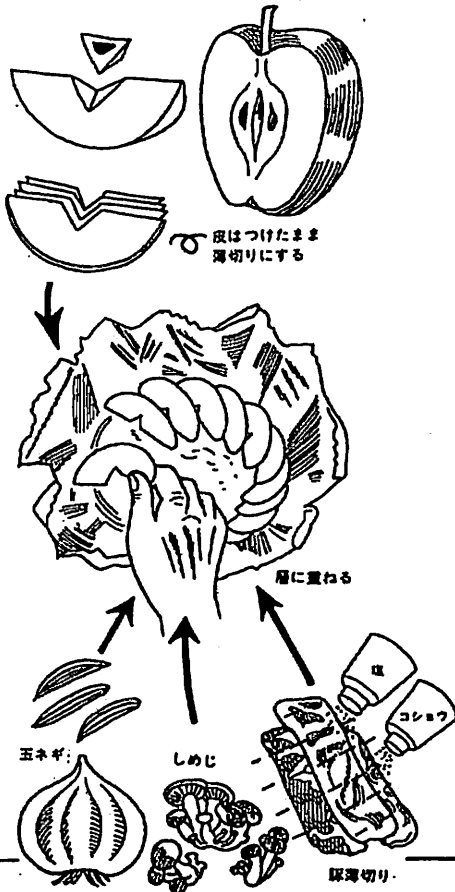
人数分をいっぺんにつくって切り分けるのも、一人前ずつホイルで分けるのもお好み次第。欧米の家庭料理だってホイルを使えばこんなに手軽に野外料理ができる。

〔材料〕……4人分

豚薄切り肉300g / りんご1個 / しめじ70g / 玉ネギ1/2個 / バター大さじ4 / 生クリーム大さじ4 / 塩小さじ2/3 / コショウ少々

〔作り方〕

- 1) 豚肉は4~5cm幅に切り、塩、コショウで軽く下味をつける。
- 2) りんごは4つ割りにしてシンを取り、薄いくし型に、玉ネギは薄切りにする。しめじは石突きを取り、塩水で洗って適度な大きさにほぐして水を切る。
- 3) 厚手のなべにホイルを二重に敷き（なべの内側が隠れるよう口の部分まで）バター大さじ2をぬる。
- 4) 1) 2) を2等分し、3) に玉ネギ、豚肉、しめじ、りんごをならべる。
- 5) 残りのバターを4) にのせ、生クリームをかけ、ホイルでびっちりフタをする。
- 6) 弱火で30分ほど焼き、切り分けて食べる。



◎・洋風味の練り味噌がスカウト向けの魚料理

## 白身魚のこがね焼き

マヨネーズをアレンジした練り味噌がミソ。

家庭でも経験があると思うが、味噌や酒かすのついた素材は火が通る前に焦げて真っ黒になりがち。が、アルミホイルを利用すると大成功間違いなし。

〔材 料〕……4人分

白身魚4切れ／練り味噌（白味噌大さじ1、マヨネーズ大さじ3、酢大さじ1、長ネギ2/3本）／塩少々／サラダ油適量

〔つくり方〕

- 1) 白身魚の切り身は、生臭さを取り、身をしめるため、軽く塩をふって10分ほど置く。
- 2) 長ネギをみじん切りにして、白味噌、マヨネーズ、酢を混ぜ、練り味噌をつくる。
- 3) ホイルにサラダ油を薄くぬり、魚を皮を下にしてのせ、ホイルを内側に折り込み船形にととのえる（包み込まない）
- 4) フライパンに3)をならべてフタをして、5～6分間蒸し焼きにし、七分通り（完全には火の通っていない状態）火を通す。
- 5) 4)の魚の表面の水気をふき、2)の練り味噌を平均にかけ、フタをして味噌が乾くまで約5分焼く。

★ドレッシングのよしあしがおいしさを左右する

## サラダいろいろ

◎…主食にもなるポリウーム料理

### はるさめとカニ缶の中華風

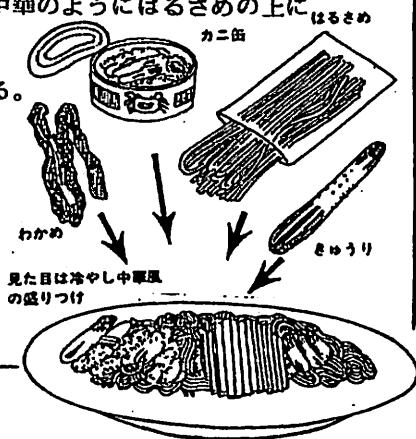
魚の塩焼きなど、主菜がシンプルで淡泊な味のものには、ごま油の香りがちょっぴり刺激的な中華風がピッタリ。具もぜいたくに盛り合わせて脱副菜といきたい。

〔材 料〕 ……4人分

はるさめ80g / きゅうり1本 / カニ缶詰1/2缶 / わかめ40g / サラダ油大さじ3 / 酢大さじ2 / しょう油大さじ2 / ごま油大さじ1 / 塩少々 / しょうが少々

〔つくり方〕

- 1) はるさめは6~7cmの大きさに手で折り、たっぷりの湯で透明になるまでゆでる。
- 2) ゆで上がったら水気を十分に切り、サラダ油をまぶしておく。
- 3) わかめは水でもどし、カニ缶は水分を切る。きゅうりはせん切りにして水にさらしておく。
- 4) サラダ油に酢、しょう油、ごま油、塩を少々入れてドレッシングをつくり、しょうが汁を少し加える。
- 5) 2)のはるさめを半分のドレッシングであえ、皿の中央に盛る。わかめは適当に包丁を入れ、各々の具を冷やし中華のようにはるさめの上に色合いよくならべる。
- 6) 残りのドレッシングをまんべんなくかける。



◎・デザートを兼ねたヘルシーサラダ

## フルーツヨーグルトサラダ

りんご、オレンジ、パイナップル、キウイなど、ありあわせのフルーツとプレーンヨーグルトのサラダ。可能なかぎりフレッシュフルーツを使いたいですが、缶詰のミックスフルーツでもOK。

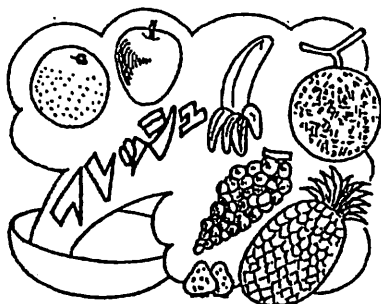
〔材料〕……4人分

りんご1個 / バナナ1本 / キウイ2個 / オレンジ1個 / 缶詰パイナップル2枚 / プレーンヨーグルト、カップ1 / パイナップルの缶汁大さじ2 / はちみつ大さじ1 / シナモンパウダー

〔つくり方〕

- 1) りんごは4等分して5mm幅に切り、塩水につけておく。
- 2) オレンジは皮をむいて身を袋から出す。多少こわれてもかまわない。
- 3) バナナは5mmの輪切り、キウイも皮をむき5mmの輪切りにする。
- 4) パイナップルは1枚を6等分して切る。
- 5) プレーンヨーグルトにパイナップルの缶汁、はちみつを入れてよく混ぜてのばす。
- 6) 器に水を切ったりんごと2)3)4)を入れて軽く混ぜ、5)をかけてシナモンパウダーをふる。

※※ぶどうやスイカ、メロン、かきなど、季節のフルーツをいろいろ組み合わせてフレッシュに食べたい。



◎・ドレッシングをソースのようにかける

## トマトと玉ねぎの重ねサラダ

ドレッシングソースを、あえないでかけて混ぜながら食べる、ユニークなサラダ。玉ねぎはよく水にさらして辛味を取るのがポイント。ごま油を加えて中華風にしてもうまい。

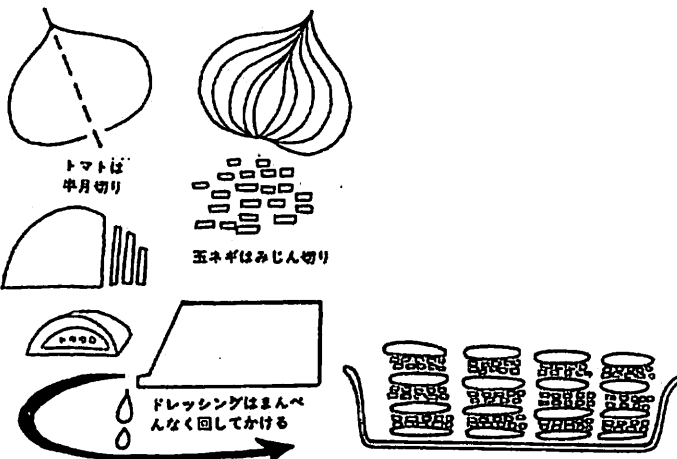
〔材 料〕 ……4人分

トマト4 個 / 玉ねぎ2 個 / サラダ油大さじ8 / 酢大さじ3 / 塩小さじ2/3  
コショウ少々 / おろしニンニク少々

〔つくり方〕

- 1) 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、ふきんで軽くしぼって水気を取る。
- 2) トマトは半分に切り、薄い半月切り。
- 3) 1)を1/3に、2)を1/4に分け、皿にトマト、玉ねぎ、トマト、玉ねぎの順に敷き、平らな層にする。
- 4) サラダ油、酢、塩、コショウ、おろしニンニクでドレッシングをつくり、3)にかけてしばらく冷やしておくといよい。

※・密封用器に入れて、冷水につけておけば自然の冷蔵庫。サラダは冷たいのがきる。



◎..シャリシャリの歯ごたえを楽しむ

## 細切りじゃがいもサラダ

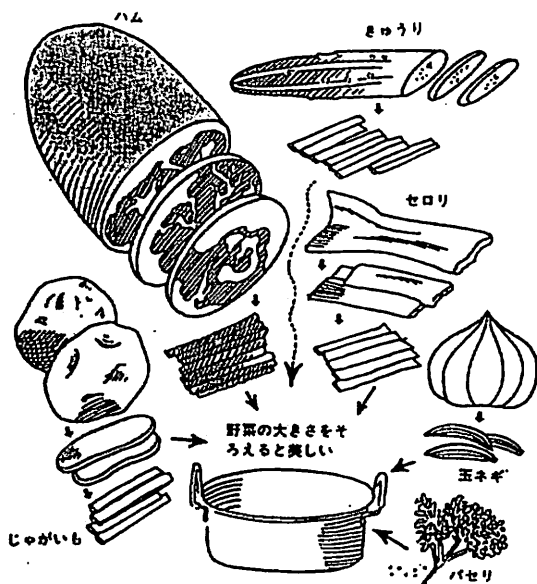
じゃがいもの白とハムのピンク、セロリの淡いグリーンと刻みパセリ……とやさしい色合いの春っほいサラダ。いりごまの香ばしさがユニーク。

〔材 料〕 ……4人分

じゃがいも2 個 / 玉ネギ1/2個 / セロリ1/2本 / ハム2 枚 / サラダ油大さじ5 / 酢大さじ2 / 塩小さじ1 / 白ごま大さじ2 / パセリ少々

〔つくり方〕

- 1) じゃがいもは皮をむいて薄いせん切りにし、熱湯をかけて5 分ほどおくか、軽くゆでて水を切る。
- 2) 玉ネギは薄く、くし型に切り、水でさらしておく。
- 3) セロリはすじを取り、じゃがいもの長さに合わせて薄いせん切り。ハムも同様の長さにせん切りにする。
- 4) ボウルに1)2)3)を入れ、サラダ油、酢、塩、刻みパセリ、刻んだ白ごまを加えてあえる。



◎海の幸と山の幸がご対面:

## シーフードサラダ

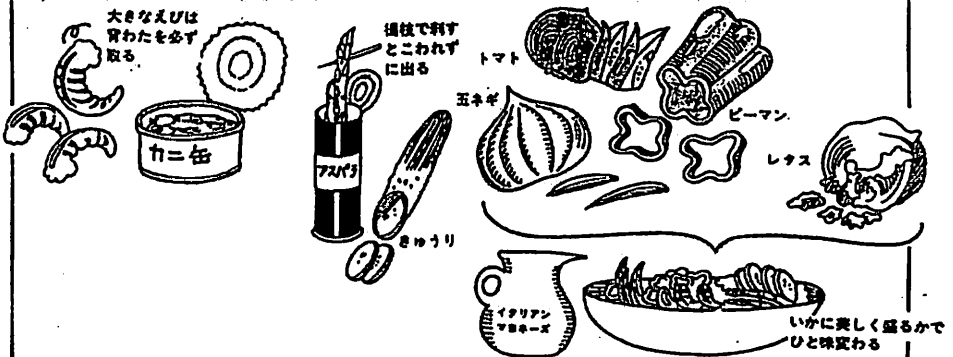
えびやカニをふんだんに使った豪華なシーフードサラダにはケチャップを加えたイタリアンマヨネーズが最適。アスパラガスの缶詰やオリーブも入れて本格的にいきましょう。

〔材 料〕 ……4人分

レタス1/2個/きゅうり1本/カニ缶詰1缶/冷凍のむきえび150g/トマト1個/缶詰のアスパラガス8本/ピーマン1個/玉ネギ1/2個/オリーブ漬け(種なし)8個/マヨネーズカップ1/2/サラダ油大さじ1/ケチャップ大さじ1/酢大さじ1/塩、コショウ少々

〔つくり方〕

- 1) なべに湯をわかし、塩をひとつまみ入れて冷凍のむきえびをゆでる。
- 2) カニは缶から出し水分を切っておく。
- 3) きゅうりは斜め切り、トマトは縦に8つ割り、レタスは洗って手でちぎる。ピーマンは種を取り薄い輪切り。玉ネギは薄い半月切りにし、水にさらしておく。
- 4) オリーブは薄い輪切りにする。
- 5) アスパラガス缶は揚子を使い、形をくずさないようにそっと引き出して半分に切る。
- 6) 器にマヨネーズ、サラダ油、ケチャップ、酢、塩、コショウを入れてよく混ぜる。
- 7) サラダボールに1)2)3)5)を盛り合せ、6)をちらして6)のソースをかける。





★アイデアとスピードでとっさにつくる

## おすすめ簡単スープ

◎・缶詰を使ったコクのあるスープ

### あさりのポタージュ

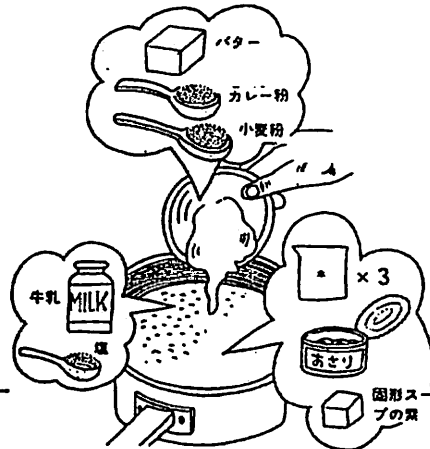
ルーをつくらずに、少しのスープで溶いたバター、小麦粉、カレー粉を直接スープに入れて仕上げるのがスピードのポイント。さっぱりしたピラフによく合う一品だ。

〔材料〕……4人分

あさりの水煮缶詰(小) 1缶 / 固形スープの素 1個 / 牛乳カップ 1 / バター 大さじ 2 / 小麦粉 大さじ 2 / カレー粉 小さじ 1/2 / 塩少々 / わけぎ 1本 / クラッカー 2枚

〔つくり方〕

- 1) なべに水カップ3、あさりの水煮、くだいた固形スープの素を入れて火にかけ、煮立ったら牛乳を加える。
- 2) 分量のバター(マーガリン)、小麦粉、カレー粉を混ぜ合わせ、1)のスープ少々でよくのぼしルーをつくる。
- 3) 1)のスープに2)のルーを加えて混ぜ合わせ、小口切りのわけぎを加えて塩少々で味をつける。
- 4) 器に注ぎ、クラッカーをくだいて浮き実にする。カレー粉の量は好みで加減する。牛乳が入るので油断に注意すること。





◎包丁を使わない男性的なスープ

## ハムとレタスのコンソメ味

器に具をちぎって入れ、グラグラに煮えたぎる湯をジュワーッと入れるだけのインスタントスープ。レタスのシャリシャリとした歯ごたえをスープとともに味わいたい。

〔材 料〕 ……4人分

レタス2枚/ハム4枚/チキン固形コンソメの素4個/コショウ少々

〔つくり方〕

- 1) カップ4の水を沸騰させる。
- 2) 各器に手でちぎったレタスとハム、固形コンソメの素1個をくだいて入れる。
- 3) 2)に沸騰した1)を入れ、コンソメを溶かす。コショウ少々をふる。これは好みで量を調節する。

※…インスタントにもひけをとらない手軽さと、ワイルド感覚が野外料理にピッタリ。



## デザートいろいろ

### ◎おやつにもいいホカホカバナナ

#### フライドバナナ

パンケーキミックスを衣に使った温かいデザート。野外ではたっぷりの油で揚げるのは不可能なので、てんぷらというよりも焼き上げるのに近い。主菜が揚げもの場合は、その油を使えるので、1本のバナナを丸のまま少量の油の場合はスライスして衣をつけるといい。

【材料】……4人分

バナナ4本 / パンケーキミックスカップ2 / サラダ油大さじ8 / 水適量 / シナモンパウダー適量

【つくり方】

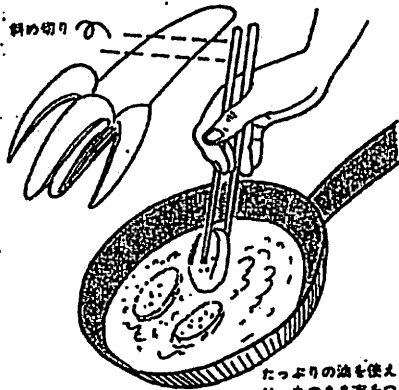
1) パンケーキミックスを適量の水で溶き、衣をつくる。衣のかたさは、てんぷらのそれよりも少し柔らかめ。

2) バナナは皮をむき、厚さ1cm くらいの斜め切りにする。

3) フライパンにサラダ油を熱し、2)のバナナに1)の衣をつけて焼く。この

際、火は遠火にして焦がさないように注意すること。

4) 焼きたてのアツアツに、適量のシナモンパウダーをふりかけて食べる。バナナが完熟していない場合は、粉砂糖をふりかけて甘さを調節する。



たっぷりの油を使える場合は、丸のまま衣をつけて揚げ、それからスライスする



◎・・硬いパンにもうひとつ手をかける

## パンプディング

サバランは完全なデザートだが、もうひとつ手をかけ、硬くなったパンを生き返らせるのがパンプディング。卵を持参しにくい野外料理となると固めるのがむずかしいが、干しぶどうを入れて温かくリサイクル。

〔材 料〕・・・・・・4人分

食パン1 キン/干しぶどうカップ2/3/砂糖大さじ3 /ドライミルク（水溶き）カップ1~1,2/バター適量/ジャム適量

〔つくり方〕

1) 手でパンを小さくちぎる。とくにパンの耳はていねいに小さくする。

2) 1) を水にひたして15分ほどしたら、軽くくしぼって皿にあげておく。

3) ボールに、ひたひたののめるま湯でもどした干しぶどう、水溶きのドライミルク、砂糖を入れる。

4) 3) に2) を入れてよく混ぜ、適当な大きさに形よく固める。

5) フライパンにバターを溶かして4) を入れ中火で10~15分かけて両面をこんがり焼く。

6) 焼き上がったらバターとジャムをのせて食べる。

