

# 「おうちキャンプ」してみませんか？

## ～『おうちキャンプ飯』編～

前回まで「おうちキャンプ」として『庭キャンプ』や『ベランピング』などを特集してきました。

おうちキャンプの楽しみの1つとして欠かせないのは『おうちキャンプ飯』です。今回は、普段のキャンプはもちろん、『おうちキャンプ飯』作りにも使える代表的なアウトドア調理器具の紹介と併せて、おススメレシピを紹介します。

### おすすめアウトドア調理器具4選

#### その1 メスティン



アルミ製の飯盒(はんごう)のことです。アルミ製なので軽い上、高い熱伝導率を誇り、熱が全体に回りやすい仕組みになっていることで、ご飯を美味しく炊く事が出来ます。

また、お米のアレンジ料理や、ラーメンや Pasta などの麺類、さらにおかずメニューもこなせる優れものです。

★メスティンをはじめて使う前の注意点

○アルミの臭いが気になる・米のとぎ汁に浸し、15～20分程沸騰させます。これで皮膜を作り、アルミ臭の緩和と焦げ付きを防ぐことができます。

○ギザギザしている・買ってすぐは「バリ」といって、ふちにギザギザした箇所があります。指に怪我をしないようにやすりでバリ取りをしてから使いましょう。

#### 【 ご飯 】

○必要な道具

- ・固形燃料(30g)
- ・ポケットストーブ ※折りたたみ式のコンロです
- ・アルミトレイ ※吹きこぼれの受け皿として

①研いだお米 1.5 合と 300ml の水を入れます。

②1時間程度水に浸します。

③アルミトレイ上にポケットストーブを置き、固形燃料を設置します。  
※固形燃料の下にアルミホイルを敷くと片付けが楽です。

④固形燃料に着火し、燃え尽きるまで炊きます。

⑤燃え尽きた後、10分ほど蒸らしたら、完成です。



#### その2 ダッチオーブン



ダッチオーブンは分厚い金属製の蓋がついている鍋で、この蓋に炭火を載せて上下の火力で調理する器具のことをいいます。

ダッチオーブンは焼く・煮る・炒める・蒸す・揚げるなど、この鍋1つで幅広い料理をこなすことができるので、持っているだけでアウトドア料理の幅が広がります。



#### 【 ダッチパン 】

○材料(4人分)

- ・強力粉 300g ・砂糖 大さじ2
- ・牛乳 210g ・塩 4g
- ・ドライイースト 5g ・マーガリン 30g

①マーガリン以外の材料をボウルに入れて、粉っぽさがなくなるまで手で混ぜ、まとまってきたらマーガリンを入れてさらに混ぜます。

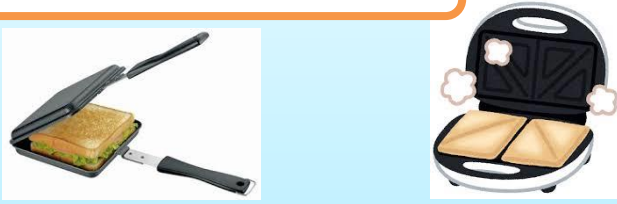
②ラップをして 5 分ほど常温で置いた後、こねます。こねた生地をボウルに戻し、ラップをして 30 分ほど発酵させます。その後、生地を 8 等分にし、手で丸めて 10 分ほど置きます。

③ダッチオーブんに網とクッキングシートを敷いてから、丸めた生地を並べて 30 分ほど発酵させます。

④生地が 2 倍に膨らんだら蓋をし、上蓋に炭を置き中火、下は弱火で加熱します。時折蓋を開けて様子を見て、表面に焼き色がついたら、クッキングシートを乗せて蓋を閉めます。中まで火が通れば完成です。



## その3 ホットサンドメーカー



ホットサンドメーカーには『直火式』と、『電気式』があります。『電気式』は、忙しい時の時短料理向きです。一方キャンプで使うには、『直火式』がおすすめです。バーナーを使って調理が出来て、自宅のガスコンロで調理可能です。また、上下が取り外せるタイプを選べば、洗うときも簡単です。

### 【ホットサンド】

#### ○食材

- ・食パン(6枚切り)2枚
- ・お好みの具を適量  
卵焼き、ケチャップ、  
ベーコン、ポテトサラダなど



- ①片方の食パンにお好みの具材を載せます。
- ②具材の上から食パンを重ねて、ホットサンドメーカーをプレスします。具材がはみ出ないように注意して下さい。
- ③ホットサンドメーカーをバーナーで加熱します。焦げないように、時折ひっくり返します。
- ④程よい焼き色がついたら完成です。

## その4 スキレット



スキレットとは、厚手の鋳鉄でできたフライパンのことです。一般的なフライパンに比べると、熱伝導性が高いのが特徴で、食材の旨味を封じ込め、料理をより美味しく仕上げます。また、蓄熱性が高いのもポイントで、一度熱すると冷めにくいので、そのままテーブルに出してゆっくり食事を楽しめます。

### 【エビのアヒージョ】

#### ○材料(2人前)

- ・むきえび 100g
- ・オリーブオイル 100cc(カップ1/2)
- ・マッシュルーム 7~8個
- ・にんにく(みじん切り) 大さじ1
- ・鷹の爪 1本
- ・塩 小さじ1/2
- ・パセリ適量



- ①スキレットに具材を入れ、最後にオリーブオイルを入れます。
- ②中火で煮込みます。
- ③火を止めたら、塩で味を調えます。
- ④最後に、パセリをふって完成です。

### ●ダッチオーブンやスキレットを使う前に知っておくべき注意点

鉄製のダッチオーブンやスキレットは、はじめて使う前には「シーズニング」を行う必要があります。定期的にこれを行うことで、ダッチオーブンやスキレットを長く使えるようになります。

※「シーズニング」とは、事前に塗られているさび止めワックスや油を落とし、表面に油を染み込ませてコーティングする作業のことをいいます。(製品によっては不要なものもあります。)

※参考ウェブサイト

- Campifyマガジン「人気キャンプ飯アンケート調査！『おうちキャンプで作ったキャンプ料理』ベスト10！」  
(<https://campify.jp/magazine/ouchicamp-cooking/> 閲覧日：2020年11月12日)
- Campifyマガジン「【メスティン炊飯】キャンプ初めてでも簡単なお飯1合炊きの方法や、おすすめ道具を解説」  
(<https://campify.jp/magazine/campgoods-howtocookrice/> 閲覧日：2020年11月12日)
- CAMP HACK「メスティンの賢い使い方と簡単レシピ5選！これは最強キャンプギアだわ」  
(<https://camphack.nap-camp.com/805> 閲覧日：2020年11月13日)
- Campifyマガジン「【万能】ダッチオーブンをを使ったオススメレシピ20選」  
(<https://campify.jp/magazine/ducthoven-recipe/> 閲覧日：2020年11月13日)
- Campifyマガジン「簡単&お手軽キャンプ朝ごはん！ホットサンドの作り方(レシピ)」  
(<https://campify.jp/magazine/howtocookhotsand/> 閲覧日：2021年1月22日)
- SAKIDORI(サキドリ)「スキレットのおすすめ21選。おしゃれで簡単なレシピもご紹介」  
(<https://sakidori.co/article/251055> 閲覧日：2020年11月13日)
- CAMP HACK「スキレットで作る簡単アヒージョレシピ11選！定番から変わり種まで」  
(<https://camphack.nap-camp.com/4544> 閲覧日：2021年1月24日)
- CAMP HACK「シーズニングってどうやるの？必要な道具とやり方まとめ」  
(<https://camphack.nap-camp.com/5936> 閲覧日：2020年12月3日)

発行・編集：八代市教育委員会 生涯学習課

問い合わせ：電話 0965-30-1110 メール [syogai@city.yatsushiro.lg.jp](mailto:syogai@city.yatsushiro.lg.jp)