

アウトドアがもっと楽しくなるレシピブック

Sotopto

2022 Autumn

ソトプト



NFT購入者
限定!



山やキャンプで作りたいレシピが満載!

秋冬キャンプで作りたいレシピを凝縮!

「キャンプ料理の王様」レシピ集

アウトドアの季刊フリーマガジン『フィールドライフ』で長年にわたり、
キャンプ料理のオリジナルレシピを数多く紹介してきた小雀陣二氏の人気連載「キャンプ料理の王様」。

オートキャンプでの楽しい料理をイメージして、
なるべく手に入りやすい食材で、だれにでも作れるレシピやノウハウを凝縮しています。
今回はその連載のなかから、秋冬キャンプでつくりたいレシピを抜粋して紹介します。

王道料理から
アイデアレシピ
お役立ちTIPSまでが
満載!



キャンプ料理の王様【新装版】
¥1,870

炭火やダッチオーブンを用いたキャンプ料理ならではのワイルドなレシピはもちろん、家庭のキッチンにも取り入れたい料理ハウツーや道具つかいも網羅。旅先のフィールドレポートなども掲載しています。クルマに一冊常備しておきたいキャンプ料理のレシピとノウハウ集です



44
の
でも
だれでも
キャン

キャンプ料理の王様

／ 辛いもの好き集まれ！ ／

Vol. 44

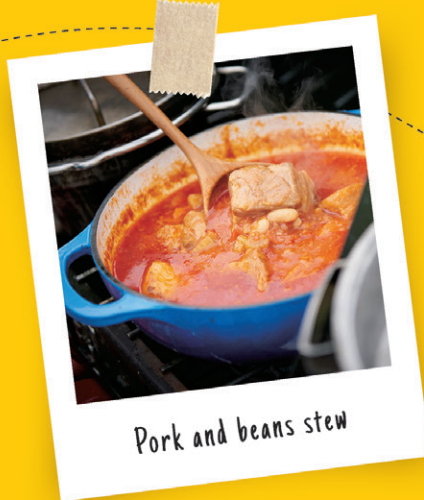
冬のホット&ホットレシピ

本格的な冬を迎え、キャンプ料理はしばしばおあずけ？
いえいえ、寒い季節だからこそ野外で食べたい料理があるんです。
あの食材、調味料を使った「辛い」レシピ、集めてみました！

写真◎亀田正人 Photo by Masato Kameda 文◎福瀧智子 Text by Tomoko Fukutaki



Red hot shrimp pasta



Pork and beans stew



Grill? Boil?



Breakfast pan plate



Jalapeno pepper

Camp
Info



長井海の手公園
ソレイユの丘 オートキャンプ場

今回撮影で利用したのは、2017年神奈川県横浜須賀町の長井海の手公園内にオープンしたキャンプ場。相模湾に囲まれ、オートキャンプやフリーサイトのほか快適なバンガローも完備。公園敷地内には温浴施設や地元の野菜が買える売店もあり！

神奈川県横浜須賀市長井4丁目地内
TEL.046-857-2500
www.seibu-la.co.jp/soleil/



小雀陣二
(こすずめ・じゅんじ)

「こすずめ」だから愛称チュンチュン。簡単、おいしい料理を数えてくれる、フィールドドライビングの料理番長。PEAKSの連載と、食材にフォーカスしたレシピを、紹介。キーワードは「辛い！」。どれも身体を温める効果が期待できる「どうがらし」を用いたものだ。

「どうがらし」に含まれるカプサイシンという辛味成分の働きが血液の流れを促し、身体が次第にボカボカと温まってきたり汗をかいたりするのを感じてくるはずです。寒い、辛いと言いつつも、冬ならではのキャンプをぜひ楽しんでください！」

冬だから食べたい
辛い！ キャンプ料理
日本全国で寒波が勢いを増し、いよいよ本格的な冬が始まった。スキーや登山を楽しむ以外、多くの人がこれから寒さが和らぐ春まで街に留まりがちな季節となるが、じつは冬のキャンプ料理もとても楽しい、と我ら料理番長のチュンチュンこと小雀陣二さんがイチオシする。

「大人気で肩を寄せ合って、ひとつの食卓や焚き火を囲む時間は夏にはない特別な雰囲気です。燃え盛る焚き火の料理や熱々に熱したダッチオ

ただ辛いだけじゃなかった！

知っておきたいとうがらし成分・素材

「辛い」とひと言で表現しても、その辛さはさまざま。
なじみぶかい鷹のツメはもちろん、海外からやってきた調味料まで、
手に入りやすく、今回のレシピでも用いたラインナップを見てみましょう。



韓国とうがらしパウダー

原材料となる韓国とうがらしは、日本の鷹のツメよりも大きく肉厚。そのまま食べることできるほど辛みはそれほど強くなく、また旨味が多くほんのり甘みも感じられるほどだ。辛さ控えめのパウダー状のものは韓国ではキムチ作りに欠かせない調味料だが、ほかにもスープやドレッシング、煮込み料理などマイルドな辛さをプラスしたいときに便利に使える。香辛料の取り扱いが豊富なスーパーなら比較的手に入りやすいので、ぜひチェックしてみよう

4



ハラペーニョ

見た目が小振りなピーマンに似た「ハラペーニョ」は、メキシコからやってきた青とうがらし。緑色のタバスコの原料にもなっている食材だ。とうがらしの辛さを量る基準の「スコヴィル値」の数値は2500～8000。日本でなじみの鷹のツメが4～5万なので、ハラペーニョの辛さは控えめといえる。肉厚で瑞々しい食感があり、お肉といっしょに炒めたりピクルスにしたりと使い方も多彩。チーズとの相性もよく、ハンバーガーにもよく挟み込まれる

3



豆板醤

中華料理のピリ辛の味付けに欠かせない「豆板醤」は、とうがらしやそら豆、塩などを材料とした中国発祥の調味料。麹で発酵させて辛味と塩分が強いのが特徴で、麻婆豆腐やエビチリ、担々麺といった四川料理でふんだんに使われる。ペースト状になっているためキャンプ料理での扱いも簡単で、鍋物やスープの味付けにオススメ。ちなみに、混同されやすい味噌のような韓国のコチュジャンは、もち米やとうがらしを熟成させた甘辛い調味料だ

2



とうがらし

とうがらしは色や形、辛み、風味などの違うさまざまな品種があり、その数3千近くに及ぶといわれている。日本でおなじみの「鷹のツメ」はそのなかの日本品種のひとつで、16世紀に日本へとうがらしが伝来して以来国内で改良されてきたもの。ホールのままやパウダー、粗びき、糸切りなどの形状で、さまざまな料理の辛みや風味付けに活躍。もっとも辛い部分は実ではなく、なかのワタと種子の部分なので、辛さに弱い人は取り除いて使うと効果的

1

キャンプ料理の

王様

Recipe_1

炭火焼きの香ばしさが口に広がる

スパイシーチキンサラダ

タコス用調味料でお肉をもみ込んで炭火で焼くだけ！
手間いらずで、ピリ辛の本格風味をお楽しみください。

材料

鶏もも肉 1枚(300g)
グリーンリーフ 5枚
赤タマネギ 1/2個
ミニトマト 9個
ブラックオリーブ 25g

クルトン 1袋(16g)
市販タコスシーズニング 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
ブラックペッパー 適量
塩 適量



作り方

- 1 鶏もも肉全体にタコスシーズニングを振り、よく揉み込む。赤タマネギはスライスし、それぞれ炭火で両面焦げ目が付くまで焼く。
- 2 ミニトマトは半分にカットし、ブラックオリーブとオリーブオイルとともにボウルに入れる。焼きあがった鶏肉をひと口大にカットし、赤タマネギも刻んでボウルへ加え、全体を和える。
- 3 水洗いして水気を切ったグリーンリーフを、細かくちぎり器に盛り②を盛る。
- 4 仕上げにクルトンを散らし、ブラックペッパーを振る。お好みで塩を加え味を調える。

Point

スーパーで入手できる「タコスシーズニング」は、あらかじめ複数のスパイスを合わせたタコス用の調味料。お肉と合わせるだけでメキシコの味が楽しめ、キャンプでもとても便利です。



シーズニング自体はさほど辛い。好みでチリパウダーなどを



鶏肉、赤タマネギは両面に焦げ目が付くまでしっかりと焼いておく



焼いた食材と野菜をボウルで合わせるだけ。特別な味付けは不要！

主な使用アイテム

BBQグリル

調理時間目安

約15分



Recipe_2



豆板醤を合わせた意外なお味!

ホットガーリック マッシュルームスープ

ダシの出る食材、マッシュルームがスープのベース!
生クリームとマッシュポテトでほのかにとろみをつけ
寒い冬にぴったりの旨辛スープができあがりました。

主な使用アイテム
ツーパーナー
鍋

調理時間目安

約15分

材料

ニンニク 2かけ
マッシュルーム 8個
タマネギ 1/2個
生クリーム 200ml
マッシュポテト 適量
鶏ガラスープの素 大さじ1/2

フライドガーリック 3袋(30g)
豆板醤 大さじ1
オリーブオイル 適量
イタリアンパセリ 2本
クルミ 適量
塩 適量



作り方

- 1 ニンニクの根元を切り落として潰し、皮をむいて芽を取り除き、鍋に入れる。マッシュルームを4等分にカットし、タマネギは厚めにスライス。すべて鍋に入れ、オリーブオイル大さじ2、塩小さじ1を加え、タマネギが透明になるまで炒める。
- 2 水300ml、生クリーム、鶏ガラスープの素を加え中火で煮込み、温まったら、マッシュポテト1カップを加える。かき混ぜて、味ととろみ具合をみながらマッシュポテトの量を調整。必要なら塩を加える。
- 3 豆板醤にオリーブオイル大さじ1/2を加えてかき混ぜ、スープにのせ、刻んだイタリアンパセリをちらし、フライドガーリック、潰したクルミを散らせばできあがり!

Point

豆板醤のマイルドな辛みを活かした、洋風と中華風が融合したようなスープです。調理の締めは歯ごたえと香りを楽しめる乾燥にんにくとクルミをたっぷりと乗せてどうぞ!



ダシの決め手マッシュルームは
やや小さめの4等分にカット



スライスしたタマネギ等と同時に
オリーブオイルでよく炒める



マッシュポテトでとろみ付け。
お好みで量の調整を



Recipe_3



食欲をそそる！口どけ豚バラのピリ辛シチュー ポークビーンズシチュー & サフランライス

とうがらしの香りがフワリと漂う豚バラと豆のピリ辛シチュー。
熱々の炊きたてライスへ豪快に具材を載せ、
大きなスプーンで口いっぱいにはおぼるシアワセ、ぜひあなたも！

材料

豚バラ肉 400g
タマネギ 1個
セロリ 1本
ニンジン 1本
ニンニク 2かけ
トマト水煮缶 1缶(400g)
白インゲン豆 1パック(380g)



オリーブオイル 大さじ2
塩 適量
韓国とうがらしパウダー 大さじ1
ブイヨンキューブ 適量
ブラックペッパー 適量
米 3合
サフラン 小さじ1

主な使用アイテム

**厚手の鍋
ツーパーナー**

調理時間目安

約50分

Point

前日からお肉を漬けておくと、さぼと煮込まなくても非常に柔らかくなります。*ライスは白米でもよいですが、やはり香り高いサフランライスがオススメです！



前夜から粗みじん切りのタマネギに豚バラ肉を漬けておく



煮崩れを防ぎ、旨味を内部に閉じこめるため豚肉表面をよく焼く



香味野菜を加えて、約30分煮込む。随時チェックし水分量を確認



トマト水煮を加え、辛み調味料の韓国とうがらしパウダーを投入！

作り方

- (前夜) 豚肉を大きめの4等分にカット、タマネギは粗みじん切りにし、ジッパー付きの袋やコンテナなどに入れ、塩小さじ2を加えよく和えて、4晩漬けて肉を柔らかくしておく。
- サフランをカップなどに入れ、100mlのお湯で戻しておく。お米は洗って、鍋に入れ、3合半の水を加え浸水させておく(目安は約30分)。
- ニンジンの根元を切り落とし潰し、皮をむき、芽を取り除いて鍋に入れる。オリーブオイルを加えて中火で熱し、豚バラ肉を焦げ目が付くまで炒める。
- セロリ、ニンジンを粗く刻んで加え、塩小さじ2、水500mlを加えて強火で熱し、沸騰したらフタをして中火で約30分煮込む。途中フタを開け、水分量を確認。豚がスープで隠れるほどの水分量をキープする。
- サフランを加えた米を強火にかけて、沸騰したら中弱火にし、7〜8分炊き上げる(アウトドアでは風が吹いていたりするので、途中鍋を回転し、全体に満遍なく火が入るように心がけること)。
- トマトの水煮をボウルなどに入れ、手でもみ潰し、煮込んだ豚肉に加える。韓国とうがらしパウダー、白インゲン豆を加え、中火で引き続き10分間煮込む。
- 味見をし、塩で味を調える。濃い味が好みならブイヨンなどを加える。ブラックペッパーを振り、ライスとともにお皿に盛り付ける。

Recipe_4

クルクルパスタに絡みつくエビの旨味!

レッドホットシュリンプパスタ

エビとマッシュルームとニンニクのコンビがおいしいわけがない!
ら旋状のフジリパスタで旨味を絡めとる簡単レシピです。

材料

エビ 10尾
タマネギ 1/2個
マッシュルーム 5個
フジリパスタ 200g
トマトペースト 2袋10g

とうがらし 4本
ニンニク 1かけ
イタリアンパセリ 適量
ブラックペッパー 適量
オリーブオイル 大さじ3
塩 適量



作り方

- 1 エビは皮をむき、背わたを取って塩水で洗う。タマネギは粗く刻み、マッシュルームは半分にカット。ニンニクも根元を切り落として潰し、皮をむいて芽を取り除く。
- 2 スキレットにオリーブオイル、ニンニクを加えて中火で熱し、エビを炒めエキスをなじませる。
- 3 切った野菜、パスタ、とうがらし、塩小さじ2、トマトペースト、水150mlを加え強火で煮込む。沸騰したら中火にし、ゆっくりソースと混ぜながら焦げないようにパスタを好みの硬さになるまで煮込む。
- 4 仕上げに味見をし必要な塩を加え、ブラックペッパーを振り、イタリアンパセリを散らせばできあがり!

Point

パスタは個別に茹でず、スープといっしょに煮込むので手がかりません。食材はダシが染み出るエビとマッシュルーム。その旨味をからめ取るら旋状の「フジリパスタ」を使います。



皮をむいたエビは背わたを取り、塩水でもみ込むようによく洗う



オリーブオイル、ニンニク、エビを炒めエキスをたっぷり出す



全具材と水をスキレットに入れ、あとは好みの硬さに煮込むだけ



主な使用アイテム
**スキレット
ツーパーナー**

調理時間目安

約15分

Recipe_5

冷え込む朝の元気がでる朝食

ブレックファストパンプレート

パンを含めた朝食の具材をスキレットでひとまとめ。
ワンプレートをみんなで囲む、ホットな朝のお手軽レシピです。

材料

ハラペーニョ 6個
ベーコン 80g
マッシュルーム 7個
タマネギ 1/2個

ミニトマト 4個
好みのパン 適量
卵 4個
ニンニク ひとかけ
オリーブオイル 大さじ3

塩 適量
ブラックペッパー 適量



作り方

- 1 ハラペーニョを小口切りにし、タマネギは厚めにスライス。マッシュルームとミニトマトは半分にカット。ニンニクを潰して皮をむき、芽を取り除く。ベーコンも食べやすい大きさにカットする。
- 2 ハラペーニョとミニトマト以外の具材とオリーブオイルをスキレットに入れ、中火で熱し、少し焦げ目が付くまで炒める。塩小さじ1を振り入れ、全体になじませる。
- 3 ひと口大に切ったパンを加え、いっしょに炒める。パンを焼きながら脂を吸わせるようにするのがコツ。
- 4 ミニトマト、ハラペーニョを散らし、卵を割り入れ、フタをして蒸し焼きにする。卵が好みの焼き具合になったら、仕上げにブラックペッパーを振る。

Point

「朝から辛いもの?」と思う方もいるかもしれませんが、使うのは辛さ控えめのハラペーニョ。パンに食材の旨味をしっかり吸わせ、蒸し焼きにした暖かい朝食です。仲間と囲んでどうぞ。



使う具材はだいたい同じ大きさになるようにカットする



スキレットで具材を炒め、ひと口大のパンを加えてさらに炒める



人数分の卵を割り入れ、フタをして蒸し焼きにする



主な使用アイテム
**スキレット
ツーパーナー**

調理時間目安

約15分



4人でも
10人でも
キャンプ

キャンプ料理の王様

／ お酒片手にちまっと楽しむ ／

Vol. 46

卓上グリルで串焼きBBQ

大人数で大型グリルを囲み、豪快に食べるばかりがBBQにあらず。

ぜいたく食材を炭火で炙って、お酒を飲みながら楽しむ

卓上グリルの料理もれっきとしたBBQなのであります！

文◎福瀧智子 Text by Tomoko Fukutaki
写真◎亀田正人 Photo by Masato Kameda



「本来のBBQはそういった食べ方に限定せず、たとえば下味を付けた分厚い肉をじっくり焼いたり、シーフードを蒸し焼きにしたり、炭火で焼いた食材の香ばしさを利用してひと品作ったり……と、調理方法やレシピのバリエーションはもっと自由。今回は、そんな元のイメージを払拭するような気軽なBBQの楽しみ方を簡単レシピとともにご紹介します！」

テーマは、卓上グリルを囲む和風スタイルの『串焼きBBQ』。夫婦で、カップルで、気心した数名のグループで……と、コンパクトに楽しんでみよう。

BBQと聞いて思い浮かべるのは、炭火で薄切りの肉や野菜を炙り焼いて、タレをつけて食べる、いわゆる『焼き肉スタイル』が一般的ではないだろうか。

そこへ待ったをかけるのが、我らキャンプ料理の王様・小雀陣二さんだ。

薄切り肉を焼くだけがBBQではない。



小雀陣二 (こすずめ・じゅんじ)

“こすずめ”だから愛称チュンチュン。簡単、おいしい料理を教えてくれる、フィールドライブの料理番長。PEAKSの連載をまとめた1冊『山グルメ』と、『お手軽アウトドア燗製レシピ』(小社刊)が好評発売中！ お店「雀家」も週末営業中！



“ちょっと楽しみたい”人のための 卓上グリルの魅力

BBQグリルの主流は大きく分けて燃料がガスと炭火の2タイプ。
今回は火の扱いそのものも楽しい炭火タイプでご紹介。
この夏は一家に一台卓上グリル導入をぜひ検討してみよう。



SOTO デュアルグリル ST-930

¥27,000
新富士バーナーお客様係
TEL.0533-75-5000

同社ベストセラーの小型グリル。網焼きのほか、フタを裏返せばフッ素コートされた鉄板焼きプレートが出現！ 火力調整が手早く行なえ、火消しツボ機能や焚き火台になるなど多機能なモデル。つい囲んでちよい飲みたくなる。直径31cm、重さ約5kg

BBQグリルは火の扱いも楽しい 炭火モデルがおすすめ！



1) 火力調整は本体を回転させ、受け皿にある通気口を開け閉めするだけ。2) 焼き網は3段階で簡単に高さを変更できる。3) 焼け落ちた食材を取り除けば、使用後はフタを閉じるだけで火消し完了。炭は再利用できる



酔っぱらっても
ラフに扱っていいんです。

卓上グリルとは、読んで字のごとくテーブル上に設置して使えるBBQグリルのこと。コンパクト設計でスペースを取らず、底部はしっかりと遮熱仕様。テーブル上でも安心して扱うことができる。

「卓上グリルを選ぶときは、火力調整の行ないやすさや炭の燃焼効率のほか、道具としての携帯性や耐久性にも注目したいところ。僕も愛用しているSOTOのデュアルグリルは、そんな機能を備える『七輪』のよさを現代版に作り替えたようなモデルです」

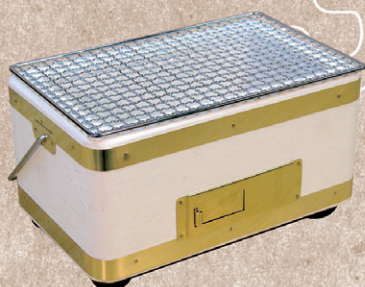
また卓上グリルは大人数向きではないが、気心した数名で囲むのによいサイズばかり。ユニフレームはとてつもなく小型だが、大手焼き肉チェーン店などで使用される焼き網とほぼ同程度の食材を焼くスペースを備えた4〜5人向き。

「このユニセラは卓上グリルの先駆けで、キャンプ好きの間では定番中の定番。A4サイズに収納できて持ち運びも簡単です」
元祖・卓上グリルと呼べる七輪に改めて注目する人も最近増加。「長い歴史に裏打ちされた信頼の機能はもちろん、珪藻土製なので洗いたいという衝動に駆られないのがまたいいところ（笑）。酔っぱらってもラフに扱っていいんです。気楽でいいですね！」

七輪本舗 ちびちびしちりん

¥8,400
七輪本舗
TEL.06-6675-5392

まさに“ちびちび”やりたくなるお酒好きのための角型七輪。卓上用で背が低く、網面は約27×17cmと、しゃもやめざしが焼きやすい手ごろサイズ。珪藻土ブロックから削り出した頑丈さも魅力だ。重さ約3kg



ユニフレーム ユニセラTG-Ⅲ

¥10,000
新越ワークス
TEL.03-3264-8311

一風変わったV字形がこのグリルのポイント。空気を大量に供給し、また内側のセラミックパネルが遠赤外線を効率よく網に伝え、食材が瑞々しく焼き上がる。本体は2分割でき水洗いも可能。重さ約3.1kg



Recipe_1

弾ける食材の瑞々しさ

彩り野菜の串焼き

水分をたっぷり含んだ瑞々しい野菜をグリル。
まろやかなバルサミコ酢が味の決め手です!

【材料】

赤パプリカ 1/2個
黄パプリカ 1/2個
ズッキーニ 1/2本
タマネギ 1/2個
バルサミコ酢 大さじ1
オリーブオイル 適量
塩・ブラックペッパー 適量



【作り方】

- 1 パプリカは半分に切ってへたと種を取り除き、8等分にする。ズッキーニは1cm強の厚さにスライスする。
- 2 タマネギは皮を剥いてへたを落とし、半分にカットしてパプリカの大きさに合わせて切り、3〜4枚でまとめる(※タマネギの中心部分の芽は取り除き、細かい部分はスープに使う)。
- 3 ズッキーニが串の両端にくるように彩りを考えて順番に刺す。オリーブオイルをかけて塩を振り、炭火の中火で少し焦げ目が付くまでじっくり焼く。
- 4 焼きあがったらバルサミコ酢、オリーブオイルをかけ、ブラックペッパーをたっぷり振ればできあがり。

Point



野菜はひと口大にカット。歯ごたえ重視の人はズッキーニを厚めに



オリーブオイルは裏表にたっぷり。塩はぜひおいしい塩で!



焼きすぎに備え、炭火のないエスケープゾーンを作っておくと安心

キャンプ料理の王様

Recipe_2

お好みのシーフードでも!

サーモンとエビの串焼き

食べごたえある肉厚なシーフードをグリルし、さっぱりソースで。
ホタテやイカなどお好みの食材で自由アレンジも!

【材料】

サーモン切り身 1枚150g
大エビ 4本
ブロッコリー 4かけ
レモン 1/2個
あさつき 2本
マヨネーズ 15ml
ヨーグルト 15ml
オリーブオイル 適量
塩・ブラックペッパー 適量



【作り方】

- 1 サーモンはひと口大にカット。エビは皮を剥いて背わたを取って洗い、キッチンペーパーで水気を取る。ブロッコリーはひとかけごとに半分に切る。
- 2 レモンは縦半分に切り、へたを切り落とし8等分に切り分ける。マヨネーズとヨーグルトは小さい器に入れて混ぜ、ソースを作る。あさつきは根を切り落とし刻んでおく。
- 3 エビを串の両端になるように、彩りを考えて食材を順番に刺す。オリーブオイルをかけて塩を振り、炭火の中火で少し焦げ目が付くまでじっくりと焼く。
- 4 焼きあがったらソースをかけ、レモンを搾り、あさつき、ブラックペッパーをたっぷり振る。

Point



ブロッコリーは枝の部分に串をとおすと焼いても外れにくい



オリーブオイルはブロッコリーの穂先までたっぷりかけよう



ブロッコリーは焦げやすいので、焼き加減には注意を

Recipe_3

これぞ炭火BBQの真骨頂！

和牛の串焼き

口いっぱいにはおぼって旨味を噛みしめるならこれ！
あふれる肉汁とトマトの酸味がベストマッチです。

【材料】

和牛モモ肉 400g	トマト 1個
タマネギ 1/2個	あさつき 2本
マッシュルーム 4個	塩・ブラックペッパー 適量
ピーマン 2個	



【作り方】

- 1 牛肉はひと口大に切り、マッシュルームは半分にカット。ピーマンは半分に切ってへたと種を取り除き、それぞれ4等分にする。トマトをすりおろし、塩小さじ1を加え、刻んだあさつきを和えてソースを作る。
- 2 タマネギは皮を剥いてへたを落とし、半分にカットしてマッシュルームの大きさに合わせ、3〜4枚でまとめる（※タマネギの中心部分の芽は取り除き、細かい部分はスープに使う）。
- 3 牛肉を串の両端になるように彩りを考えて順番に刺す。オリーブオイルをかけて塩を振り、炭火の中火で少し焦げ目が付くまでじっくり焼く。

Point



トマトはまるごとすりおろす。湯剥きするとよりなめらかソースに



串から外したあとを考えると、両端に牛肉を配置し、見た目を華やかに



強火で焼き目をつけ、中火で片面約30秒焼くとミディアムレアに

キャンプ料理の王様

Recipe_4

絶妙コンビネーション！

豚バラナス巻き串焼き

油と相性のいいナスを豚バラ肉で巻いてグリル！
ジューっと口のなかで広がる絶妙ハーモニーをどうぞ。

【材料】

豚バラスライス 8枚	あさつき 2本
ナス 2本	小麦粉 適量
厚揚げ 8個	塩・ブラックペッパー 適量
大根 5cm 300g	



【作り方】

- 1 ナスはへたを切り落とし皮を半分剥き、それぞれ4等分にカット。豚肉をまな板に敷き、小麦粉をまぶして、それぞれナスを巻く。
- 2 豚バラで巻いたナスと厚揚げを串に刺す。大根をすりおろし、塩小

- さじ1を加え混ぜて、ソースを作る。
- 3 炭火の中火で少し焦げ目が付くまでじっくり焼き、お皿に盛ってソースをかけ、ブラックペッパーをたっぷり振る。

Point



ナスは縦縞になるように包丁やピーラーで皮を等間隔に剥く



豚バラはナスから離れないように、裏表にしっかりと小麦粉を振る



オリーブオイルは裏表たっぷり。ナス断面にもよく吸わせると◎



焼きフルーツの意外なおいしさよ!

パイナップルと キウイの串焼き

炭火で焼いて甘みが増したトロピカルフルーツには
アジア風ソースがとてよく合います!

【材料】

パイナップル 小1個

キウイ 2個

ココナツミルクパウダー 大さじ2

メイプルシロップ 大さじ1

塩・ブラックペッパー 適量

【作り方】

1 パイナップルは上下とも果肉の
ところまで切り落とす。さらに縦に
4等分に切り、芯の固いところを切
り落とし、ひと口大に切る。

2 キウイは皮を剥いて縦半分に切
り、さらに横半分に切る。

3 ココナツミルクパウダーを水

大さじ2で溶いて、メイプルシロ
ップを加えソースを作る。

4 炭火の中火で少し焦げ目が付く
までじっくり焼き、お皿に盛りソー
スをかけて、ブラックペッパーをた
っぷり振れば完成!

Point



パイナップルとキウイ
はサイズを揃えてカット
すれば形は自由



ソースに使うココナツ
ミルクは少量だけでも
使える粉末が便利



余った食材で作るサイドメニュー

Side Menu_2

さっぱり喉を潤して

トマトと大根のスープ

少ない食材でサツと作れる素朴なスープ。
余ったエビや
豚バラを加えてもおいしい!

【材料】

トマト 1個

大根 3cm 200g

あさつき 1本

塩・ブラックペッパー

適量



Point



トマトは簡単にざく切
り。ゼリー状の種も余
さず使おう。焼き網の
端で火をかければパー
ナー不要。数分ででき
る簡単レシピだ

【作り方】

1 トマトは刻んで小さい鍋に入れ、大根
も食べやすい大きさに切って鍋に加える。

2 水を600mlを加え、強火にかけて煮込
む。沸騰したら弱火にし、刻んだあさつき
を加えて塩で味を整え、黒胡椒を振る(※
濃いめの味が好きな人は、好みでブイヨ
ン、コンソメ、出汁などを加えてもよい)。

Side Menu_1

レモン香るさわやかな副菜

パプリカのマリネ

余った食材は
サイドメニューへ早変わり。
串焼きの暑休めには瑞々しいマリネを。

【材料】

赤パプリカ 1/2個

黄パプリカ 1/2個

タマネギ 1/2個

レモン 1/2個

メイプルシロップ 適量

塩・ブラックペッパー 適量



Point



【作り方】

1 タマネギは刻んで小さいボウルなど
に入れ、塩を強めに振って30分ほどなじま
せる。パプリカも食べやすい大きさに切り、
塩を振って混ぜる。

2 30分たったタマネギを洗って水を切り、
パプリカと混ぜ、レモンを絞り、メイ
プルシロップ小さじ1を加え、味見をして塩で
好みに仕上げたら、ブラックペッパーを振
ってできあがり!

塩で揉むことでタマネ
ギの辛味成分が和らぎ、
食べやすくなる。ジュ
ーシーなパプリカはあ
えて大きめに切って食
感を楽しんでもよし

44
の
でも
だれでも
キャン

キャンプ料理の王様

／ 辛いもの好き集まれ！ ／

Vol. 44

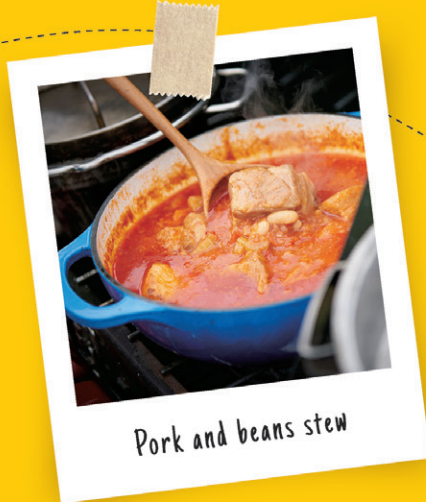
冬のホット&ホットレシピ

本格的な冬を迎え、キャンプ料理はしばしばおあずけ？
いえいえ、寒い季節だからこそ野外で食べたい料理があるんです。
あの食材、調味料を使った「辛い」レシピ、集めてみました！

写真◎亀田正人 Photo by Masato Kameda 文◎福瀧智子 Text by Tomoko Fukutaki



Red hot shrimp pasta



Pork and beans stew



Grill? Boil?



Breakfast pan plate



Jalapeno pepper

Camp
Info



長井海の手公園
ソレイユの丘 オートキャンプ場

今回撮影で利用したのは、2017年神奈川県横浜須賀町の長井海の手公園内にオープンしたキャンプ場。相模湾に囲まれ、オートキャンプやフリーサイトのほか快適なバンガローも完備。公園敷地内には温浴施設や地元の野菜が買える売店もあり！

神奈川県横浜須賀市長井4丁目地内
TEL.046-857-2500
www.seibu-la.co.jp/soleil/



小雀陣二
(こすずめ・じゅんじ)

「こすずめ」だから愛称チュンチュン。簡単、おいしい料理を数えてくれる、フィールドドライビングの料理番長。PEAKSの連載と、食材にフォーカスしたレシピを、紹介。キーワードは「辛い！」。どれも身体を温める効果が期待できる「どうがらし」を用いたものだ。

「どうがらし」に含まれるカプサイシンという辛味成分の働きが血液の流れを促し、身体が次第にボカボカと温まってきたり汗をかいたりするのを感じてくるはずです。寒い、辛いと言いつつも、冬ならではのキャンプをぜひ楽しんでください！」

冬だから食べたい
辛い！ キャンプ料理
日本全国で寒波が勢いを増し、いよいよ本格的な冬が始まった。スキーや登山を楽しむ以外、多くの人がこれから寒さが和らぐ春まで街に留まりがちな季節となるが、じつは冬のキャンプ料理もとても楽しい、と我ら料理番長のチュンチュンこと小雀陣二さんがイチオシする。

「大人気で肩を寄せ合って、ひとつの食卓や焚き火を囲む時間は夏にはない特別な雰囲気です。燃え盛る焚き火の料理や熱々に熱したダッチオ

ただ辛いだけじゃなかった！

知っておきたいとうがらし成分・素材

「辛い」とひと言で表現しても、その辛さはさまざま。
なじみぶかい鷹のツメはもちろん、海外からやってきた調味料まで、
手に入りやすく、今回のレシピでも用いたラインナップを見てみましょう。



韓国とうがらしパウダー

Hot Spice

4

原材料となる韓国とうがらしは、日本の鷹のツメよりも大きく肉厚。そのまま食べることできるほど辛みはそれほど強くなく、また旨味が多くほんのり甘みも感じられるほどだ。辛さ控えめのパウダー状のものは韓国ではキムチ作りに欠かせない調味料だが、ほかにもスープやドレッシング、煮込み料理などマイルドな辛さをプラスしたいときに便利に使える。香辛料の取り扱いが豊富なスーパーなら比較的手に入りやすいので、ぜひチェックしてみよう



ハラペーニョ

Hot Spice

3

見た目が小振りなピーマンに似た「ハラペーニョ」は、メキシコからやってきた青とうがらし。緑色のタバスコの原料にもなっている食材だ。とうがらしの辛さを量る基準の「スコヴィル値」の数値は2500～8000。日本でなじみの鷹のツメが4～5万なので、ハラペーニョの辛さは控えめといえる。肉厚で瑞々しい食感があり、お肉といっしょに炒めたりピクルスにしたりと使い方も多彩。チーズとの相性もよく、ハンバーガーにもよく挟み込まれる



豆板醤

Hot Spice

2

中華料理のピリ辛の味付けに欠かせない「豆板醤」は、とうがらしやそら豆、塩などを材料とした中国発祥の調味料。麹で発酵させて辛味と塩分が強いのが特徴で、麻婆豆腐やエビチリ、担々麺といった四川料理でふんだんに使われる。ペースト状になっているためキャンプ料理での扱いも簡単で、鍋物やスープの味付けにオススメ。ちなみに、混同されやすい味噌のような韓国のコチュジャンは、もち米やとうがらしを熟成させた甘辛い調味料だ



とうがらし

Hot Spice

1

とうがらしは色や形、辛み、風味などの違うさまざまな品種があり、その数3千近くに及ぶといわれている。日本でおなじみの「鷹のツメ」はそのなかの日本品種のひとつで、16世紀に日本へとうがらしが伝来して以来国内で改良されてきたもの。ホールのままやパウダー、粗びき、糸切りなどの形状で、さまざまな料理の辛みや風味付けに活躍。もっとも辛い部分は実ではなく、なかのワタと種子の部分なので、辛さに弱い人は取り除いて使うと効果的

キャンプ料理の王様

Recipe_1

炭火焼きの香ばしさが口に広がる

スパイシーチキンサラダ

タコス用調味料でお肉をもみ込んで炭火で焼くだけ！
手間いらずで、ピリ辛の本格風味をお楽しみください。

材料

鶏もも肉 1枚(300g)
グリーンリーフ 5枚
赤タマネギ 1/2個
ミニトマト 9個
ブラックオリーブ 25g

クルトン 1袋(16g)
市販タコスシーズニング 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
ブラックペッパー 適量
塩 適量



作り方

- 1 鶏もも肉全体にタコスシーズニングを振り、よく揉み込む。赤タマネギはスライスし、それぞれ炭火で両面焦げ目が付くまで焼く。
- 2 ミニトマトは半分にカットし、ブラックオリーブとオリーブオイルとともにボウルに入れる。焼きあがった鶏肉をひと口大にカットし、赤タマネギも刻んでボウルへ加え、全体を和える。
- 3 水洗いして水気を切ったグリーンリーフを、細かくちぎり器に盛り②を盛る。
- 4 仕上げにクルトンを散らし、ブラックペッパーを振る。お好みで塩を加え味を調える。

Point

スーパーで入手できる「タコスシーズニング」は、あらかじめ複数のスパイスを合わせたタコス用の調味料。お肉と合わせるだけでメキシコの味が楽しめ、キャンプでもとても便利です。



シーズニング自体はさほど辛い。好みでチリパウダーなどを



鶏肉、赤タマネギは両面に焦げ目が付くまでしっかりと焼いておく



焼いた食材と野菜をボウルで合わせるだけ。特別な味付けは不要！

主な使用アイテム

BBQグリル

調理時間目安

約15分



Recipe_2



豆板醤を合わせた意外なお味!

ホットガーリック マッシュルームスープ

ダシの出る食材、マッシュルームがスープのベース!
生クリームとマッシュポテトでほのかにとろみをつけ
寒い冬にぴったりの旨辛スープができあがりました。

主な使用アイテム
ツーパーナー
鍋

調理時間目安

約15分

材料

ニンニク 2かけ
マッシュルーム 8個
タマネギ 1/2個
生クリーム 200ml
マッシュポテト 適量
鶏ガラスープの素 大さじ1/2

フライドガーリック 3袋(30g)
豆板醤 大さじ1
オリーブオイル 適量
イタリアンハセリ 2本
クルミ 適量
塩 適量



作り方

- 1 ニンニクの根元を切り落として潰し、皮をむいて芽を取り除き、鍋に入れる。マッシュルームを4等分にカットし、タマネギは厚めにスライス。すべて鍋に入れ、オリーブオイル大さじ2、塩小さじ1を加え、タマネギが透明になるまで炒める。
- 2 水300ml、生クリーム、鶏ガラスープの素を加え中火で煮込み、温まったら、マッシュポテト1カップを加える。かき混ぜて、味ととろみ具合を見ながらマッシュポテトの量を調整。必要なら塩を加える。
- 3 豆板醤にオリーブオイル大さじ1/2を加えてかき混ぜ、スープにのせ、刻んだイタリアンハセリをちらし、フライドガーリック、潰したクルミを散らせばできあがり!

Point

豆板醤のマイルドな辛みを活かした、洋風と中華風が融合したようなスープです。調理の締めは歯ごたえと香りを楽しめる乾燥にんにくとクルミをたっぷりと乗せてどうぞ!



ダシの決め手マッシュルームはやや小さめの4等分にカット



スライスしたタマネギ等と同時にオリーブオイルでよく炒める



マッシュポテトでとろみ付け。お好みで量の調整を



Recipe_3



食欲をそそる！口どけ豚バラのピリ辛シチュー ポークビーンズシチュー & サフランライス

とうがらしの香りがフワリと漂う豚バラと豆のピリ辛シチュー。
熱々の炊きたてライスへ豪快に具材を載せ、
大きなスプーンで口いっぱいにはおぼるシアワセ、ぜひあなたも！

材料

豚バラ肉 400g
タマネギ 1個
セロリ 1本
ニンジン 1本
ニンニク 2かけ
トマト水煮缶 1缶(400g)
白インゲン豆 1パック(380g)



オリーブオイル 大さじ2
塩 適量
韓国とうがらしパウダー 大さじ1
ブイヨンキューブ 適量
ブラックペッパー 適量
米 3合
サフラン 小さじ1

主な使用アイテム

**厚手の鍋
ツーパーナー**

調理時間目安

約50分

Point

前日からお肉を漬けておくと、さぼと煮込まなくても非常に柔らかくなります。*ライスは白米でもよいですが、やはり香り高いサフランライスがオススメです！



前夜から粗みじん切りのタマネギに豚バラ肉を漬けておく



煮崩れを防ぎ、旨味を内部に閉じこめるため豚肉表面をよく焼く



香味野菜を加えて、約30分煮込む。随時チェックし水分量を確認



トマト水煮を加え、辛み調味料の韓国とうがらしパウダーを投入！

作り方

- (前夜) 豚肉を大きめの4等分にカット、タマネギは粗みじん切りにし、ジッパー付きの袋やコンテナなどに入れ、塩小さじ2を加えよく和えて、4晩漬けて肉を柔らかくしておく。
- サフランをカップなどに入れ、100mlのお湯で戻しておく。お米は洗って、鍋に入れ、3合半の水を加え浸水させておく(目安は約30分)。
- ニンジンの根元を切り落とし潰し、皮をむき、芽を取り除いて鍋に入れる。オリーブオイルを加えて中火で熱し、豚バラ肉を焦げ目が付くまで炒める。
- セロリ、ニンジンを粗く刻んで加え、塩小さじ2、水500mlを加えて強火で熱し、沸騰したらフタをして中火で約30分煮込む。途中フタを開け、水分量を確認。豚がスープで隠れるほどの水分量をキープする。
- サフランを加えた米を強火にかけて、沸騰したら中弱火にし、7〜8分炊き上げる(アウトドアでは風が吹いていたりするので、途中鍋を回転し、全体に満遍なく火が入るように心がけること)。
- トマトの水煮をボウルなどに入れ、手でもみ潰し、煮込んだ豚肉に加える。韓国とうがらしパウダー、白インゲン豆を加え、中火で引き続き10分間煮込む。
- 味見をし、塩で味を調える。濃い味が好みならブイヨンなどを加える。ブラックペッパーを振り、ライスとともにお皿に盛り付ける。

Recipe_4

クルクルパスタに絡みつくエビの旨味!

レッドホットシュリンプパスタ

エビとマッシュルームとニンニクのコンビがおいしいわけがない!
ら旋状のフジリパスタで旨味を絡めとる簡単レシピです。

材料

エビ 10尾
タマネギ 1/2個
マッシュルーム 5個
フジリパスタ 200g
トマトペースト 2袋10g

とうがらし 4本
ニンニク 1かけ
イタリアンパセリ 適量
ブラックペッパー 適量
オリーブオイル 大さじ3
塩 適量



作り方

- 1 エビは皮をむき、背わたを取って塩水で洗う。タマネギは粗く刻み、マッシュルームは半分にカット。ニンニクも根元を切り落として潰し、皮をむいて芽を取り除く。
- 2 スキレットにオリーブオイル、ニンニクを加えて中火で熱し、エビを炒めエキスをなじませる。
- 3 切った野菜、パスタ、とうがらし、塩小さじ2、トマトペースト、水150mlを加え強火で煮込む。沸騰したら中火にし、ゆっくりソースと混ぜながら焦げないようにパスタを好みの硬さになるまで煮込む。
- 4 仕上げに味見をし必要な塩を加え、ブラックペッパーを振り、イタリアンパセリを散らせばできあがり!

Point

パスタは個別に茹でず、スープといっしょに煮込むので手がかりません。食材はダシが染み出るエビとマッシュルーム。その旨味をからめ取るら旋状の「フジリパスタ」を使います。



皮をむいたエビは背わたを取り、塩水でもみ込むようによく洗う



オリーブオイル、ニンニク、エビを炒めエキスをたっぷり出す



全具材と水をスキレットに入れ、あとは好みの硬さに煮込むだけ

キャンパ料理の
王様



主な使用アイテム
**スキレット
ツーパーナー**

調理時間目安

約15分

Recipe_5

冷え込む朝の元気がでる朝食

ブレックファストパンプレート

パンを含めた朝食の具材をスキレットでひとまとめ。
ワンプレートをみんなで囲む、ホットな朝のお手軽レシピです。

材料

ハラペーニョ 6個
ベーコン 80g
マッシュルーム 7個
タマネギ 1/2個

ミニトマト 4個
好みのパン 適量
卵 4個
ニンニク ひとかけ
オリーブオイル 大さじ3

塩 適量
ブラックペッパー 適量



作り方

- 1 ハラペーニョを小口切りにし、タマネギは厚めにスライス。マッシュルームとミニトマトは半分にカット。ニンニクを潰して皮をむき、芽を取り除く。ベーコンも食べやすい大きさにカットする。
- 2 ハラペーニョとミニトマト以外の具材とオリーブオイルをスキレットに入れ、中火で熱し、少し焦げ目が付くまで炒める。塩小さじ1を振り入れ、全体になじませる。
- 3 ひと口大に切ったパンを加え、いっしょに炒める。パンを焼きながら脂を吸わせるようにするのがコツ。
- 4 ミニトマト、ハラペーニョを散らし、卵を割り入れ、フタをして蒸し焼きにする。卵が好みの焼き具合になったら、仕上げにブラックペッパーを振る。

Point

「朝から辛いもの?」と思う方もいるかもしれませんが、使うのは辛さ控えめのハラペーニョ。パンに食材の旨味をしっかり吸わせ、蒸し焼きにした暖かい朝食です。仲間と囲んでどうぞ。



使う具材はだいたい同じ大きさになるようにカットする



スキレットで具材を炒め、ひと口大のパンを加えてさらに炒める



人数分の卵を割り入れ、フタをして蒸し焼きにする

4人分の
キャンプで

キャンプ料理の王様

／ 寒い冬だからしっぽり火を囲んで ／

Vol. 52

卓上グリルでちょい飲みレシピ

ローテーブルにセットした卓上グリルを囲んで、さあスタンバイ。
手の届くところに全食材を置いて、炭火でひたすら焼いて食べる
そんな簡単シンプルでおいしいキャンプをすごしてみませんか。

文◎堀瀬智子 Text by Tomoko Fukutaki
写真◎亀田正人 Photo by Masato Kameda



焼き立てに箸をのばし
アツアツをほお張る！



小雀陣二 (こすずめ・じんじ)

“こすずめ”だから愛称チュンチュン。簡単、おいしい料理を教えてくれる、フィールドライブの料理番長。本連載載をまとめた一冊『キャンプ料理の王様』やPEAKS『山グルメ』（ともに小社刊）などが好評発売中！ お店「雀家」も週末営業中！

半袖短パンにハンモック……という開放的な夏のキャンプとは打って変わり、冬のキャンプは身を寄せ合って焚き火を囲むなど、一カ所にギュッと密集したすごし方になることが少なくない。今回は冬ならではのそんな雰囲気を活かし、赤々とした炭火を囲んで暖を取りながら仲間と楽しむグリル料理を小雀さんが提案してくれた。
「調理をする人がせわしく動き回らなければならぬダッチオーブンやツバーナー料理とは違い、テーブルに据え置いた小型グリルを全員で囲んでお酒を飲むキャンプもいいものです。目の前で食材が焼き上がる過程は、ライブ感も強く、それだけで場も盛り上がりやすよね。そして焼き立てに箸をのばしアツアツをほお張る。これぞ寒い季節のキャンプで楽しみたいスタイル。おしゃべりしながら作って飲める、簡単でおいしいレシピを考えてみました」



料理人を囲んで座る ローカウンタースタイル

ダッチオープンなどを使う場合と違い、小型の卓上グリルを囲む調理は移動も少ない。今回は料理担当もゆったりイスに腰かけたロースタイルで、作業台はカウンターテーブルを兼ねて対面にした

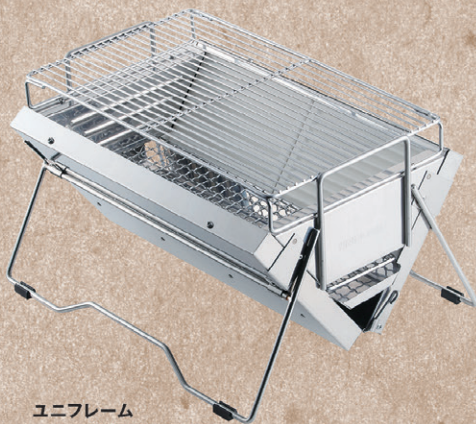
ロースタイルとこだわりの道具で楽しむ。

卓上グリル飲みのお役立ちポイント

身を寄せ合ってグリルを囲み
おいしい炭火料理でしゃべりと語らう。
仲間とこじんまり楽しむ
冬の野外飲み会には
小雀さんのちょっとした
役立つアイデアがありました。



今回の卓上グリル



ユニフレーム ユニセラTG-III

小雀さんが長年に渡って愛用してきた卓上グリル。ポイントは一風変わったV字形状。火元へ空気を大量に供給し、また内側のセラミックパネルが遠赤外線を効率よく網に伝えて瑞々しく食材が焼き上がる。本体は2分割できて水洗いも可能。¥10,000、重さ約3.1kg

◎新越ワークス TEL.03-3264-8311

卓上グリルとは、テーブル上に設置して使えるBBQグリルのこと。コンパクト設計で、テーブル上でも安心して使えるように底部は遮熱仕様になっている。
「卓上グリルは大人数向きではありませんが、気心知れた仲間数人で囲むのによいサイズ。選ぶときは火力調整のしやすさや炭の燃焼効率のほか、気軽に使いたくなる携帯性や後片づけのしやすさにも注目したいですね」
グリルに合わせて、炭火にかけられる小型フライパンや耐熱性の高い器があれば、調理の幅がグンと広がる。
「炭火で食材を焼くかたわらで、

調味料を合わせて火にかけておくだけでソースができてしまいます。この調理法を抑えておけば、簡単に和風や中華風、イタリアンなど、いろんな味のバリエーションが気軽に楽しめます」
こだわりたいのは炭。高熱を維持したままゆつくりと燃え進む白炭（備長炭）がやはり焼きものには一番いいのだそう。
「通常の黒炭と比べて肉や魚、野菜が驚くほどジューシーに仕上がります。火が付きにくい難点はありますが、それを差し引いても使う価値あり！ お店で食べるよりはるかに安上がりなので、炭にぜひこだわってみてください」



安定の高温火力で 食材をみずみずしく焼く 備長炭を使ってみよう

高級炭の代名詞・備長炭。火付けのポイントは通常の黒炭から火を移すこと。火の熾きた黒炭に備長炭を乗せ、うちわで扇ぐ。ゆっくりと燃え移るため調理まで1時間は余裕を見ておきたい



キャンプならではの ぐい呑みにこだわって

スリースノーのぐい呑み（写真右）は、割れない銅器にメッキ施した錫の効果でお酒の味わいがまるやかになるというすぐれもの（¥1,400）。熱燗を作るチロリと合わせ、お酒を楽しむグッズに取り入れてみてはいかが？



火にかけるだけでさまざまなソースが作れる

グリル料理で簡単にメニューのバリエーションを増やせる道具が小型フライパンや耐熱容器。今回は麻辣ソース、エビのバターソース、カマンベールチーズディップが登場。小雀さん愛用はロッジ／エナメルミニココット、スキレット8インチ（写真①④）、SOTO／GORAフライパン22cm（②）、ユニフレーム／ちびパン（③）

Recipe_1

香り高い花椒で本格的な味に。

炭火焼き厚揚げとお餅の麻辣ソース

濃厚ゴマペーストと中華スパイス花椒が味の決め手！
焼く具材は「きりたんぽ」や「はんぺん」もオススメ。

【材料】

厚揚げ小 6個
お餅小 6個
豚ひき肉 150g
しめじ 1/2房
ニラ 2本
長ネギ 5cm
ピーナッツオイル 大さじ1 (好みの油でも可)
ゴマペースト 180ml
鶏ガラスープの素 大さじ1
ラー油 適量
花椒 適量



キャンプ料理の
王様

Point

【作り方】

- 1 小さいフライパンなどを強火の炭火にかけ、ピーナッツオイルを入れ、ひき肉を炒める。
- 2 刻んだ長ネギ、しめじを加え、さらに炒め、水100ml、ゴマペースト、鶏ガラスープを加え煮込む。
- 3 お餅と厚揚げを炭火でほどよく焼き、2のソースに刻んだニラ、ラー油を加え、仕上げに花椒をかける。
- 4 焼いた餅、厚揚げをつけて食べる。



炭火の火力を強めたエリアでソースを作る。厚揚げとお餅は中〜弱火のエリアでじっくり焼いていく



ソースに深みを出し、焼いた食材に絡みつかせるゴマペーストは隠せずたっぷりと入れて



ホアジャオと読む「花椒」は麻婆豆腐に欠かせないスパイス。しびれるような刺激的な辛みが特徴だ

Recipe_2

和風ソースでさっぱりいただく。

スペアリブのグリル ショウガゆずコショウ添え

タレの旨味が染みこんだ肉汁したるスペアリブに
さわやかなソースとフルーツを添えて。

【材料】

スペアリブ 5本	しょうゆ 20ml	ゆずコショウ 大さじ1
白だし 60ml	ダイコン 150g	ミカン 2個
酒 20ml	ショウガ 10g	

【作り方】

- 1 前夜に白だし、お酒、しょうゆを加えた食品コンテナなどへスペアリブを浸し、ひと晩漬けておく。
- 2 鍋に水300ml、スペアリブを漬けていたタレを入れ、シングルバーナーなどで強火で沸騰させる。スペアリブを加え、再沸騰したら中火にし5〜10分煮込む。
- 3 ダイコン、ショウガをすり下ろし、ゆずコショウを加え、よく混ぜてソースを作る。
- 4 ミカンの皮を剥いて半分に切り、炭火で両面焼き、お皿に盛る。
- 5 煮たスペアリブを炭火でほどよく全面焼き、お皿に盛り付け、ソースをかける。ミカンを添えたら完成。

Point



スペアリブは前夜から調味料に漬けて、当日はタレごと煮込む



煮込んで火をとおしたら、全面ほどよく焦げ目が付くまで焼く



脂ののった肉に合うのが口直しのみかん。火をとおして甘味アップ

キャンプ料理の

王様

Recipe_3

味の決め手、バターの量を恐れるべからず。

エビのグリル ガーリックシュリンプ バターソース

食材の旨味を抽出したバターソースは絶品！
シーフードから野菜まで焼きモノも選ばない簡単レシピ。



【材料】

有頭エビ 8尾	刻みイタリアンパセリ ひとつまみ
ブロッコリー 1房	アーモンドパウダー 大さじ2
マッシュルーム 4個	バター 200g
ニンニク 好みで	塩 適量
	黒コショウ 適量

【作り方】

- 1 エビの頭を取って、尻尾の皮を剥き、塩を振る。ブロッコリーは小分けに切り分け、マッシュルームは4等分に切る。ニンニクは皮を剥いて芽を取り、潰す。
- 2 小さいフライパンを炭火の強火にかけ、バター、ニンニク、マッシュルーム、エビの頭を入れて煮込む。
- 3 バターが溶けてグツグツしたらアーモンドパウダー、イタリアンパセリ、黒コショウを加えソースを仕上げる。炭火でエビとブロッコリーを焼き、ソースに浸けて食す。

Point



箱から出したバターをそのまま投入。罪悪感はこの際置いておいて



中火でマッシュルームとエビ、ニンニクの旨味をバターの海に抽出



仕上げにアーモンドパウダーを加えることで一気に香ばしくなる

締めはレシピ1〜3でラーメン！

スペアリブを煮込んだスープを適度に薄め、茹でた中華そばを投入。麻辣ソースとバターソースをトッピング！



Recipe_4

歯ごたえのいい具材をお好みで。

炭火焼生ハム巻き カマンベールチーズディップ

アツアツのチーズディップは耐熱容器があれば調理が簡単。
歯ごたえのいいお好きな具材を巻いてハーモニーを楽しんで。

【材料】

アスパラガス 4本	生ハム 10枚
えのきだけ 1束	カマンベールチーズ 1個
ヤングコーン 5本	ナツメグ 少々

【作り方】

- 1 アスパラガスの根本の皮をピーラーなどで剥き、半分に切る。えのきは根元を切り落とす。
- 2 鍋に湯を沸かし、アスパラガスとヤングコーンを3回くらいに分けて1分ほど湯がく。
- 3 アスパラガス、ヤングコーン、えのきだけを生ハムで巻く。
- 4 カマンベールチーズの上面の硬い部分をキッチンハサミや包丁などで切り取る。厚手のココットやスキレットにカマンベールチーズを入れ、フタをしてじっくり炭火で温める。途中、かき回すなどして溶かす。
- 5 巻いた野菜を炭火でほどよく焼く。カマンベールチーズにナツメグを振りかけ、焼けた生ハム巻きをチーズに付けて食す。

Point



湯がいたアスパラと、コーン、えのきだけを生ハムで巻いておく



チーズはココットでフタをして弱火で熱し、ときどきかき混ぜる



生ハム巻きは表面に軽く焦げ目が付くくらいで網から上げる



Recipe_5

炭火で焼いたサクサクパイで挟み込む。

パンプキンチーズ ミルフィーユ

卓上グリルはデザートとも相性◎。
カボチャとチーズのやさしい味の簡単ミルフィーユ。



【材料】

カボチャ 1/4個	マスカルポーネチーズ 120g (1個)	黒糖 大さじ1
冷凍パイシート 1枚	はちみつ 大さじ2	シナモン 少々
生クリーム 150ml		

【作り方】

- 1 小鍋にお湯を500ml沸かし、ひと口大に切ったカボチャを茹でる。
- 2 カボチャが少し冷めたら皮を剥いて潰し、はちみつ、生クリーム50mlを加えて混ぜ、ペースト状にする。
- 3 ボウルに生クリーム100ml、黒糖を入れ、泡立て器でよく混ぜてホイップクリームを作る。
- 4 パイシートを4等分に切り、炭火でほどよく焦げ目が付くように両面焼く。
- 5 焼けたパイにカボチャペースト、マスカルポーネチーズをそれぞれ交互に塗り、重ねる。
- 6 重ねたパイの側面にカボチャペーストを塗り、ホイップクリームを添え、仕上げにシナモンを振る。

Point



パイ生地に挟むペーストを作る。自宅で準備してくれば調理が早い



炭火で焼き上げるパイ生地は歯ごたえよし、香ばしきよし！



交互にマスカルポーネとペーストを塗り、層を作りミルフィーユに



キャンプ料理の王様

これ以上ないキャンプ料理のぜいたく

Vol. 48 焚き火とチーズ

「焚き火とチーズ」、なんというキャッチーな響きでしょう。

すでにこのテーマからして、寒い冬のキャンプを盛り上げないわけがない!

シンプルだけど最高のぜいたく、ぜひみなさんも味わってみてください。

写真◎亀田正人 Photo by Masato Kameda

文◎福瀧智子 Text by Tomoko Fukutaki

今回使用するチーズを紹介!

ピザ用チーズ

ピザやグラタン用に細かくシュレッド加工されたナチュラルチーズ。数種類のチーズをミックスさせていることが多く、味のバランスが取れているため、比較的どんな料理にも合いやすい

ラクレットチーズ

チーズの切り口を温めて、溶けた部分を削いで、茹でたジャガイモにかけて食べるスイス料理「ラクレット」用に作られたハードチーズ。熱を加えることでおいしさが増す

バルミジャーノチーズ

北イタリアの特定地域で生産されるハードチーズ。熟成が進むとアミノ酸が結晶化し、ザラつくような食感や、旨味、豊かな香りが生まれる。料理の仕上げにすり下ろして使うことが多い

マスカルポーネチーズ

乳脂肪分が80%前後あるフレッシュチーズ。酸味や塩分が少なく、天然の甘味があることから、リゾットなどの料理やお菓子によく使われる。日本ではティラミスの材料として有名

ブルーチーズ

青カビを用いて熟成させた、大理石状の模様をもつナチュラルチーズ。鼻を突く特有の風味があり、塩分が多いので、生クリームやヨーグルトなどと混ぜてドレッシングにするのが定番

シンプルだけど
ぜいたくなごちそう



小雀陣二 (こすずめ・じゅんじ)

「こすずめ」だから愛称チュンチュン。簡単、おいしい料理を教えてくれる、フィールドライフの料理番長。PEAKSの連載をまとめた1冊『山グルメ』と、『お手軽アウトドア燻製レシピ』(小社刊)が好評発売中! お店「雀家」も週末営業中!

「チーズ」は、焼く・練り込む・絡める・散らす・くぐらせる……など、ほかの食材とのコラボレーションが得意で、変幻自在ともいえる調理法をもつ魅力的な食材だ。今回は私たちの料理番長・小雀さんが、チーズの特徴を活かした、かんたんでおいしいレシピを選びご紹介。

「寒くなるにつけると、暖炉や薪ストーブの炎でトロリと溶けるチーズ料理をつい頭のなかでイメージしてしまうんですね。冬のキャンプであれば焚き火を使わない手はありません。暖を取りながら食材をシンプルに焼き上げ、チーズを添えるだけでぜいたくなごちそうができてしまいます。そこへ薫製を加えたりすると、さらに味が広がります。これを機会にチーズの味や香り、相性のいい料理の違い……など、素材としての奥深さ、おもしろさをぜひキャンプ料理で楽しんでみてください!」



焚き火でさっと炙ってチーズを添える

それだけで 最高においしい理由。

「炙って」「チーズを添える」、そんなシンプルな調理法がなぜ多くの人を魅了するほどおいしいのでしょうか？
我らの料理番長・小雀さんに聞いてみました。

だれもが大好きで
文句なくおいしい

焚き火でさっと

食材を炙ってチーズを添

えるだけ。なぜそんなシンプルなレシピがうなるほどおいしいのだろうか？

「食材を炙って焦げ目が付いた香ばしさ、スモーキーな味わいは想像するだけでたまらないですね。そして、溶けたチーズの旨味や料理に盛られたチーズの香り、とても食欲をそそりますね。窯焼きのピザなんかはまさにそれらふたつを合わせた料理ですが、単純に×2ではなく、それ以上のおいしさになる。焼き上げた食感やみずみ



ずしさも加わって、何倍にもおいしく感じるのかもしれない」

今回紹介する5つのレシピは、手順に多い少ないはあるものの、すべて「炙って」「チーズを添える」という基本的なレシピで統一されている。

「おいしさの理由は調理方法もそうですが、焼いて薄切りにした牛肉にはバルミジャーノ、デザートにはマスカルポーネ、チーズを溶かす料理には有名なラクレットチーズ……と、チーズにも得意分野があるので、それを外していないかも重要。香りが苦手という人がいるブルーチーズも、そのまま使わずなにかと混ぜることで特有のクセを抑え、ドレッシングなどとしておいしく食べることが出来ます。チーズそれぞれがもつ個性を知れば、よりうまく料理へ取り入れられるようになりますよ」

ライブ感を味わえる
焚き火料理

そしてもうひとつ、おいしさの秘訣は焚き火で調理するというラ



ステンレス焚き火台

¥36,000

「使用環境問わず本当に使える焚き火台が欲しい」と、既製品に疑問を抱く小雀さんが自身の経験をもとにした焚き火台製作へ着手！ 抜群の燃焼効率と強度、秀逸な収納サイズを誇るモデルが完成した。20個限定でWEBモール「Circle h」で販売中



「あったらいいな」
を形にした

イブ感。

「立ち上がる炎で食材がどんどん焼き上げられていく過程を眺めながら、どんなでき栄えになるんだろうと、みんなで想像するのも楽しいですね。もちろん炭火やツバーナーで調理してもよいのですが、よりライブ感が味わえるのは、やはり焚き火料理。火加減を調整したり、薪をくべたり、焼き具合を確認したり……と、その時間を経てテーブルに載るのだから期待感も多いに高まります。シンプルだけど、キャンプ料理の王道ではないでしょうか」

さあ、イメージトレーニングは万全！ あとは実践あるのみ！



Recipe_1

外は香ばしく
中はレアに焼き上げて

炙り牛肉

口の中で広がる牛肉とチーズの絶妙ハーモニー。
焼き加減はOKサインでチェック!

【材料】

バルミジャーノチーズ 適量
和牛モモ肉 500g
アスパラガス 3本
塩 適量
ブラックペッパー 適量

【作り方】

- 1 牛肉を2等分に切り分け、塩をまんべんなく軽く振り、焼き網で挟む。
- 2 焚き火の遠火で焦がしすぎないようにじっくり表面を焼いていく。
- 3 アスパラガスの根元の皮を剥き、半分に切って焼き網で挟み、焚き火の遠火で炙り焼く。
- 4 好みの焼き具合に焼けたお肉をできるだけ薄くスライスしてお皿に盛り、アスパラガスは斜めに薄くスライスし、盛り付ける。
- 5 ブラックペッパーと塩を散らし、お肉とアスパラガスの脇にチーズをたっぷりすりおろして散らす。



Point



牛モモ肉の塊に塩をまんべんなく振り、焼きやすい大きさの2等分にカットする



時間をかけて肉全体の表面をじっくりと焼く。網はBBQ用の焼き網2枚で食材を挟んでもよい



添える野菜はブロッコリーなど歯ごたえのあるものがベスト。アスパラは口に残る根元の皮を剥く



野菜は焼きすぎないように注意しながら火を入れる。こまめに裏表を返しながら火加減を調整しよう

指のOKサインで お肉の焼き加減がわかる?



ブルーレア



レア



ミディアムレア



ミディアム



ウェルダン

親指と残り4本の指とを合わせたときの、親指の付け根の感触が、焼き加減の違うステーキの弾力にそっくり!

Recipe_2

独特な青カビの刺激を味わう

炙リエビの ブルーチーズソース和え

エビの弾力、葉野菜の苦味に絡みつく
ブルーチーズ特有の旨味を口いっぱい楽しんで。

【材料】

ブルードベルニュ
ブルーチーズ 大さじ2
エビ 大3尾
ケール 2枚 (レタス等でも可)
オリーブオイル 大さじ1

生クリーム 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1
塩 適量
ブラックペッパー たっぶり

【作り方】

1 エビは皮を尻尾まで剥き、背わたを取って塩水で洗い、水気を切って塩を振り、焼き網で挟んで焚き火の遠火で炙り焼きする。

2 小さいボウルなどにチーズ、生クリーム、マヨネーズを入れ、フォークなどでよく混ぜて、レモン汁を

加えてソースを作る(粘度は生クリームで調整)。

3 炙ったエビは4等分ほどに切り分けてボウルに入れ、オリーブオイル、ケールの葉も加えてよく和える。

4 ソースをかけ、ブラックペッパーを振ればできあがり。

Point



生クリームは牛乳で代用可。濃厚にしたい場合はクリームを



エビは焼く前にキッチンペーパーで水分をしっかり切るとよい



エビは火をとおしすぎると身が硬くなるので焼きすぎに注意



キャンプ料理の 王様

Recipe_3

絶妙コンビネーション!

炙りメカジキの ラクレットチーズがけ

肉厚メカジキに芳醇なチーズの香り。
ワインとのマリアージュをお楽しみあれ!

【材料】

ラクレットチーズ 100g
メカジキ 2切れ
ブロッコリー 3かけ

オリーブオイル 適量
塩 適量
ブラックペッパー 適量

【作り方】

1 メカジキにまんべんなく塩を軽めに振り、オリーブオイルをかけ焼き網で挟む。

2 焚き火の遠火で焦がしすぎないようにじっくり表面を焼いていく。

3 同様にブロッコリーも焼く。焦がしすぎないようにじっくり遠火で。

4 お皿にメカジキ、ブロッコリーを盛り、ラクレットチーズを専用のプレート(小鍋で溶かしてもよい)に載せ、焚き火でじっくり溶かしてメカジキにかける。最後にブラックペッパーと塩を散らす。

Point



塩、オリーブオイルはメカジキ全体にいきわたるように



表面に焦げ目付き、フツフツと肉汁が浮かべば食べごろだ



チーズは卵焼き鍋などで代用可。時間をかけてよく溶かそう



Recipe_4

ピザ用チーズで手早くおいしく

炙りブロッコリーとベーコンのチーズクリームパスタ

スープパスタに溶け込むチーズのコク深さ。
ワンポットで作る簡単時短レシピです！

【材料】

ピザ用チーズ 200g
ブロッコリー 3かけ
タマネギ 1/2個
ジャガイモ 1個
ベーコン 150g
パスタ 300g

バター 40g
生クリーム 200ml
塩 適量
ブラックペッパー 適量

【作り方】

- 1 タマネギはスライス。ジャガイモは洗って皮を剥いてスライスし、それぞれ鍋に入れ、バターを加えて中火でじっくり炒める。
- 2 タマネギが透きとおったら水600mlを加え強火にし、沸騰したらパスタを茹でる（お湯が少量なので途中かきまぜながら中火で）。
- 3 茹でている間にベーコンとブロッコリーを焼き網で挟んで、焚き火の遠火で炙り焼きし、ほどよく焦げ目を付ける。
- 4 パスタが茹で上がるタイミングで火を弱火に落とし、生クリーム、ひとロサイズにカットしたベーコンの半分を加えてかき混ぜる（濃い味好みならブイヨンもひとつ加える）。
- 5 残りのベーコンとブロッコリーを刻んでパスタの上に飾り付け、チーズを散らしブラックペッパーを振れば完成。

Point



スープでパスタを茹でることにより手間を省き、時短レシピになる



トッピングの食材を炙り焼きすることで、スモーキーに仕上がる



チーズは最後に散らすだけ。火をとおさずとも余熱で食べごろになる



Recipe_5

焚き火のスモーキーな香り漂う

炙りミカンのチーズソースがけ

マスカルポーネのやさしい甘さと
オレンジの香り漂うリキュールで作る大人のデザート。

【材料】

マスカルポーネチーズ 大さじ2
ミカン 3個
コアントローリキュール 小さじ1

【作り方】

- 1 ミカン2個の皮を剥き、横半分に切り切って焼き網で挟み、焚き火の遠火で炙ってほどよく焦げ目が付いたらお皿に盛る。
- 2 マスカルポーネチーズをボウル

などに入れ、ミカンひとつを絞って果汁を加えてかき混ぜる。
3 2にコアントローを小さじ1加えてかき混ぜ、ソースを仕上げてミカンにかければできあがり。

Point



ミカンは皮を剥いて半分にカット。オレンジでもおいしくできる



生でも食せるので、焼き加減は薄皮に焦げ目が付くくらいでOK



ソースはミカンの生の果汁を加えることで、みずみずしい味わいに



Photo: T.Goto 後藤武久

山ごはん

おいしい

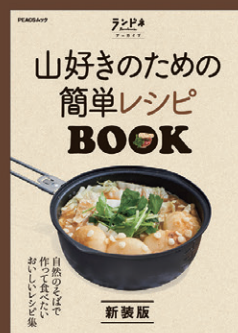
かんたん！

お腹も心も満たされる

ワンバーナーで作れる レシピが満載！

山好きのための簡単レシピBOOK 新装版
¥1,540

食材と調理器具は最小限に、手間もなるべくかけずに、ひと工夫で美味しくつくれるワンバーナー料理レシピ集。お腹も心も満たしてくれる山ごはんの魅力がたっぷりと詰まった一冊です。今回はこの本のなかから、おすすめのレシピを紹介しています。



「毎日、せわしなく
済ませてしまっているごはんを、
ゆっくり自然のなかで食べてみる。
自然という空間が、どんなごはんも
特別なものにしてくれて、
お腹だけでなく、
心も満たしてくれる。
それが、山ごはんの一番の魅力」
近所の山にある、緑が美しい
森のなかのテーブルで、
この日のお昼ごはんを作りながら
話してくれるカノウヒナタさん。
ミニマムキッチンで、
山を愛でながら作るごはんは、
楽しくてやめられないという。

カノウヒナタさん

富山在住のフードスタイリスト。
アウトドアパーティユニット「KIPPIS (キッピス)」
のメンバー。『ランドネ』本誌では「かんたん！おいしい山ごはん」を連載中





使い慣れたバーナーやセラカップ、
 お気に入りのカトラリー、
 テーブルに敷くための手ぬぐい、
 昨日の夜にカットした野菜、
 小分けにした調味料、
 見た目が、かわいい。リングは丸々二個。
 季節ごとに変わる旬の食材は、
 カノウさんの山ごはんに欠かせない。
 山ごはんを楽しむための
 道具は全部、
 バックパックに詰め込んできた。
 背中で感じる重みに
 ワクワクする、行き道。
 すっかり軽くなった
 バックパックを背負い
 幸福感に満たされる、帰り道。
 近くの山の魅力に
 気づくことができたのも、
 山ごはんのおかげ。



バックパックの中から、コンパクトに収納された調理道具や食材を次々と取り出す。調味料は必要な量を小分けボトルに、かさばる食材はカットして保冷パックに、傷みやすいリングはそのまま。バーナーに火をつけて調理スタート



調味料を加えたメスティン
でお肉を煮詰めると、おい
しい香りがふわっと広がる。
リンゴは相性のよいアール
グレイの紅茶で煮詰めてデ
ザートに。小さな鍋の中で、
食材が少しずつ料理に変化。
見た目のよさも山ごはんを
おいしく楽しむコツ



かんたん！
おいしい
山ごはん

山のなかで作るごはんの
おいしさは、想像以上。
お湯を沸かして注ぐだけでも、
フライパンで焼くだけでも、
温かくておいしい山ごはん。
カノウさんが作る
甘辛牛肉の豆乳うどんと、
リンゴとプルーンの紅茶煮が
テーブルに並んだ。
秋の気配を感じる冷たい空気に
立ちのぼる真っ白な湯気。
体に優しい豆乳スープは、
「最後まで飲み干せるように」という
カノウさんの、自然と人への優しさ。
「山の思い出は、いつでも
山ごはんとともにある。
自然のなかでごはんを食べる
楽しさを、たくさんの人に
知ってもらえたら」



冷凍うどんは持ち運びに便利

甘辛牛肉の豆乳うどん

材料／1人分

牛バラ肉（薄切り）…… 70g
 冷凍うどん …… 1玉
 白菜 …… 60g
 しょう油 …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ½
 酒 …… 大さじ1
 水 …… 150ml
 豆乳 …… 150ml
 和風だし（粉末）…… 小さじ1
 味噌 …… 大さじ1
 すりゴマ …… 適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ 鍋にしょう油、砂糖、酒、牛バラ肉を入れて、中火にかける。
- 2_ 汁気がなくなるまで煮詰めて、一度取り出しておく。
- 3_ 空いた鍋に水、白菜を入れ、中火にかけて沸騰したら冷凍うどんを入れる。
- 4_ 再度沸騰したら弱火にし、豆乳、和風だし、味噌を加えてよく混ぜる。
- 5_ 仕上げにすりゴマをかけて、2の牛肉をのせる。好みで七味唐辛子をかけても◎。





柑橘系の香りがするアールグレイで

リンゴとプルーンの紅茶煮

材料／1人分

リンゴ …… ½個

プルーン …… 3個

ティーバッグ(アールグレイ) …… 1袋

水 …… 50ml

砂糖 …… 小さじ½

作り方

▲〈山で〉

- 1_ リンゴは種を除き、皮付きのままひと口サイズに切る。
- 2_ シェラカップに水、砂糖、ティーバッグを入れて中火にかける。
- 3_ 沸騰してきたらリンゴを加える。
- 4_ ティーバッグは3～4分経ったら取り出し、汁気が半分以下になるまで煮詰める。
- 5_ プルーンを加えたら火を止め、粗熱を取る。





カノウヒナタさんの 愛用する山道具

山道具選びの基準は
軽さと、長く使えるか。

「山で使う道具は、アウトドアショップ以外の雑貨店などで見つかることも多く、常に山ごはんや旅に使えるかどうかという目線で選んでいます。器はとくに集めたいアイテムで、スタッキングできるようサイズ違いで買うことも！」(カノウ)

調理道具はフィールドで使い勝手のよいもの、器やカトラリーは、家でも使えて心惹かれるものを選んでカノウさんの山ごはんアイテムを紹介！

今回使用した山道具を紹介



レシピに合わせた調理道具やアイテムを

1. 調理をするときは、ゴトクが大きく安定するSOTOのレギュレーターストーブを使用。2. ユニフレームのバーナーバットSは、ゴトクの上に置くことで、バーナーの強い火力が赤外線熱に換わり、とろ火調理が可能に。3. ユニフレームの風防。4. 食材はモンベルのクーラーボックスに入る量を準備。5. 無印良品のボーチを調味料入れとして。6. スノーピークのチタン製シェラカップ。シェラカップでの調理に重宝する、ベルモントのリッド（フタ）。7. 中川政七商店で買った子ども用フォーク。コンパクトに収納できるモンベルの野箸。8. ごはんを炊いたり麺をゆでたり、どんな料理にも使用しているメスティンは愛用歴5年

普段から愛用する山道具



山でも自宅でも お気に入りにはサイズ別で

1.松本市のちきりや工芸店で見つけた曲げわっぱは、サイズ違いで購入。お菓子入れなどに。2.畳むとスタッキングできるウィルドのフィールドアカップ。コーヒーなどの飲みもの用や、器として使用。3.サンドイッチを入れるのにちょうどよい竹のカゴは、薄くて取手付きなのが気に入る。4.暮らしの道具 松野屋で10年以上前に見つけた持ち手付きのお皿は、サイズ違いを購入しスタッキング。5.「山のうつわ」は家族で使う取り分け皿としても。富山のアウトドアショップ・オンスで購入。6.軽くて重宝しているチタンカップ

料理の要、フライパンや鍋は使い心地を重視

1.MSRのステンレス製鍋は、取手が長く、調理がしやすい。3〜4人で料理をシェアするときにも重宝。2.具材をたっぷり入れられるアサヒ軽金属工業のホットサンドメーカーは、自宅でも愛用。3.スノーピークの鍋とフライパンのセット。テフロン加工で幅広く調理が可能。片付けもラク



自分の好みを探求する 個性豊かなカトラリー類

1.スプーンとフォーク、ナイフ、栓抜き、缶切りなどがひとつになった、ホーボーナイフのカトラリーセット。万が一のときのアイテムとしても常備。福井のサンデーマウンテンで購入。2.オビネルのナイフ。小さめサイズはバターナイフとしても使用。3.鍋を取り分けるときなどに便利な、木製おたま。4.スプーク。真鍮製（右）は岡山のブランド・ルーのもの。使い込むほどに味が出てお気に入り。5.既製品の木のスプーンを、自分好みの形に彫ってアレンジ。6.スノーピークのチタン製スプーンとフォーク。7.持ち運びしやすいモンベルのスタックイン 野箸。8.無印良品のシリコンスプーンは調理しやすく重宝



桜エビの旨みとレモンの酸味が絶妙！

桜エビの さわやかパスタ

材料／1人分

パスタ …… 100g
水 …… 200ml
桜エビ(素干し) …… 15g
干しニンジン …… 10g
塩・コショウ …… 各適量
レモンの薄切り …… 2枚
オリーブ油 …… 大さじ2
ニンニク …… 1片分

作り方

◆〈おうちで〉

- 1_ 小さいボトルにオリーブ油と薄切りにしたニンニクを入れ、ガーリックオイルにしておく。

▲〈山で〉

- 2_ フライパンに水、半分に折ったパスタを入れ、中火で混ぜながらゆでる。
- 3_ パスタに火が通ったらガーリックオイル大さじ1を全体に回しかけ、桜エビ、干しニンジン、塩コショウを加え、再び火にかけてなじむまで炒める。
- 4_ 器に盛ってレモンを飾る。あればブラックペッパーをふったり、ディルを飾ったりしても◎。



山パスタのゆで方

1. フライパンに水200ml、半分に折ったパスタ100gを入れる。
2. 中火でくっつかないように混ぜながらゆでる。
3. 水分が減ってきたら、水適量(分量外)を足しながら、袋の表示より1分短くゆでる。
4. 火が通ったらオイル(ここではガーリックオイルを使用)を全体に回しかける。



山ごはんの栄養
MEMO ◀



桜エビには、抗酸化作用のある「アスタキサンチン」という栄養素が豊富。紫外線による肌ダメージからの回復を助け、アンチエイジングにも効果があるといわれている。また、乾物は旨みもギュッと詰まっているため、時短レシピにぴったり





半熟状でも、しっかり火入れでも！

親子丼

材料／1人分

サラダチキン …… 1 パック

卵 …… 1 個

タマネギ（薄切り） …… ¼ 個分

A	水 …… 100ml
	砂糖 …… 小さじ1
	しょう油 …… 3ml
	だしの素（顆粒） …… 3g

ご飯 …… 1 人分

乾燥三つ葉 …… 適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ フライパンにタマネギとAを入れて煮立たせる。
- 2_ サラダチキンをひと口大に切って1に加え、温める。
- 3_ 卵を溶いて回し入れ、フタをして弱火にする。
- 4_ 好みの加減に火が通ったら、ご飯の上に盛り、三つ葉をのせる。





山で楽しめる極上スイーツ

ふわふわフレンチトースト

材料／1人分

食パン(4枚切り) …… 1枚
卵 …… 1個
牛乳 …… 40ml
生クリーム …… 30ml
砂糖 …… 大さじ2
バニラ油 …… 1滴
オリーブ油 …… 適量
好みのフルーツ(今回はいちごとブルーベリー)
…… 適量

作り方

▲〈おうちで〉

- 1_ ボウルに卵、牛乳、生クリーム、砂糖、バニラ油を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 2_ 食パンは耳を除いて6等分に切る。密閉式ビニール袋へ入れて1を流し入れて、ひと晩おく。

▲〈山で〉

- 3_ 温めたフライパンにオリーブ油をひき、2を入れて弱火でじっくり両面を焼く。
- 4_ フルーツは食べやすい大きさに切り、3とともに器に盛り、あればミントを飾る。



5分で簡単キーマ風

豆たっぷりカレー

材料／1人分

タマネギ(みじん切り)…… ¼個分
クミンシード…… 小さじ1
ひき肉…… 30g
ミックスビーンズ(水煮)…… 50g
カレーパウダー…… 10g
ナン(市販品)…… 1枚
サラダ油…… 適量

※カレーパウダーは、塩や砂糖など調味料をミックスしたものを使用。スパイスだけのパウダーを使う場合は好みで味の調整を。

作り方

▲く山で

- 1_ クッカーにサラダ油をひき、タマネギとクミンシードを入れてしんなりするまで炒める。
- 2_ ひき肉を加えてさらに炒め、肉に火が通ったらミックスビーンズを加える。
- 3_ カレーパウダー、好みでレーズン適量(分量外)を加え、全体を混ぜながらよく炒める。
- 4_ 温めたナンを添える。



山ごはんの栄養

MEMO ◀▶



カレーパウダーに含まれるターメリック(ウコン)には「クルクミン」が豊富。クルクミンには疲労回復効果があるといわれている。クミンシードは最初に炒めることで、香りが立ちカレーがひと味もふた味もおいしくなる。ほかに、ガーリックチップ、ローリエ、パプリカパウダーなどをプラスすると、より本格的な味わいに！





クッカーで作ってそのまま食べちゃおう
あさりのスープパスタ

材料／1人分

アサリ缶 …… 1缶 (40g)
パスタ …… 80g
水 …… 300ml
ニンニク …… ½片
さやいんげん …… 2本
ミニトマト …… 2個
コンソメ(顆粒) …… 3g
コショウ …… 適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ ニンニクはみじん切り、さやいんげんはひと口サイズ、ミニトマトは半分に切る。
- 2_ 鍋に水を沸かし、ニンニクを入れてパスタをゆでる。
- 3_ 決められたゆで時間の1分前にアサリ缶、さやいんげん、ミニトマトを入れ、さらに1分煮る。
- 4_ コンソメで味を調え、コショウをふる。





ミントの香りで食欲アップ！

コンビーフのパスタ

材料／1人分

コンビーフ …… 80g

ミント …… 適量

パスタ …… 80g

オリーブ油 …… 大さじ1

ガーリックパウダー …… 1つまみ

黒コショウ …… 適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ フライパンに半分に折ったパスタとかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。
- 2_ 沸騰したら弱火にし、混ぜながら水分を飛ばして表示通りの時間ゆでる。水が減ってきたら足して焦げないようにし、火が通ったらオリーブ油を回しかける。
- 3_ コンビーフを入れ、中火にかけながら崩す。ガーリックパウダーを加え、ミントをちぎって入れる。
- 4_ よく混ぜ、黒コショウをふり、ミントを飾る。

山ごはんの栄養 MEMO



コンビーフはそのままでも充分おいしいが、塩分、油分を多く含んでいるので、加熱のひと手間を加えるとスーパーフードに！ ビタミンやミネラルも豊富なので、代謝が活発になり、貧血予防に効果があるのもポイント。肉の臭みを消すミントとも相性抜群





登山中、米に水を吸わせて一石二鳥

さんまの蒲焼き ごはん

材料／2人分

さんまの蒲焼き(缶詰) …… 1缶(100g)

米 …… 1合

水 …… 200ml

ショウガ(千切り)、三つ葉 …… 各適量

作り方

▲〈おうちで〉

- 1_ 保存容器(ボトルタイプ)に研いだ米と水を入れる(夏場のみ、保冷バッグで持ち歩く)。

▲〈山で〉

- 2_ クッカーに1を入れ、さんまの蒲焼き(タレごと)、ショウガを加えてフタをし、強火で加熱する。
- 3_ 沸騰したら弱火にし、12分加熱して火を止める。3分蒸らしたら、よく混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。





山ごはんの栄養
MEMO



魚の缶詰は骨までやわらかく、丸ごと食べられることもあり、「カルシウム」が手軽に摂れる優秀な食材。登山を楽しむための丈夫な骨づくりにおすすめ。また、缶詰のタレで味つけできるため、調味料をたくさん持っていく必要がないのうれしいポイント



練りゴマ&すりゴマで、コクたっぷり
豆乳坦々そうめん

材料／1人分

そうめん …… 100g
無調整豆乳 …… 1本 (200ml)
水 …… 200ml
鶏だし(キューブタイプ) …… 1個
練りゴマ …… 小さじ2
肉味噌(市販品) …… 1袋 (60g)
ラー油、乾燥ネギ、すりゴマ …… 各適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ 鍋に水、鶏だし、練りゴマを入れて沸かす。
鶏だしが溶けたら、豆乳を加える。
- 2_ フツフツしてきたら、そうめんを入れる。
- 3_ 表示の時間通りゆでる。
- 4_ 肉味噌、ラー油、乾燥ネギを加え、好みです
りゴマをふる。

山ごはんの栄養
MEMO ◀



ゴマに含まれる「セサミン」は強い抗酸化作用があるといわれ、健康によい食材として広く知られている。疲労回復効果も期待できるので、山ごはんにぴったり。ちょい足しするだけでコクと深みが増し、グッと味が決まる





インスタントラーメンで作る

酸辣湯麺

材料／1人分

インスタントラーメン(塩味) …… 1袋

酢 …… 大さじ2

五香粉 …… 適量

片栗粉 …… 大さじ1

水 …… 大さじ1

卵 …… 1個

トマト(ひと口大) …… 1個

長ネギ(斜め切り) …… 10cm

ラー油、煎りゴマ(白) …… 各適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ インスタントラーメンを表示の水(分量外)でゆで、表示より1分早く麺だけを取り出す。
- 2_ ゆで汁に付属の粉末スープ、酢、五香粉、水で溶いた片栗粉を加え、混ぜながらとろみをつける。
- 3_ 沸騰したら溶いた卵を回し入れ、好みの加減になったら1の麺を戻し入れる。トマト、長ネギ、ラー油、ゴマをのせる。





山ごはんの栄養
MEMO ◀



そばに含まれる「ルチン」には抗酸化作用があり、血液をサラサラにし、血圧を下げる効果があるといわれる。持ち運びするときは、ペットボトルを使うと便利。生地をペットボトルの中で作ってしまえば、手も汚れずにお手軽！

そば粉と水で作る和スイーツ

そばがきぜんざい

材料／1人分

そば粉 …… 50g

水 …… 130～150ml

あずき缶 …… 1個(190g)

作り方

▲〈おうちで〉

1_ ペットボトルにそば粉を入れる。

▲〈山で〉

2_ 1に水を加え、フタを閉めて振って混ぜてから鍋に移し弱火にかける。

3_ もっちりふわふわになるまで、よく練り混ぜる。

4_ 器に盛り、あずきをかける。



おしゃれで簡単な山おやつ

そば粉のガレット

材料／1人分

そば粉 …… 80g

水 …… 100ml

牛乳 …… 100ml

サラダ油 …… 小さじ1

ハチミツ、またはメープルシロップ
…… 適量

好みのフルーツ(写真はオレンジ)
…… 適量

バター…… 適量

作り方

▲〈おうちで〉

1_ ペットボトルにそば粉を入れる。

▲〈山で〉

2_ 1に水と牛乳を加え、よく振り混ぜる。

3_ フライパンに油をひいて中火で熱し、2を入れる。

4_ 生地の手前が浮いてきたら上下を返し、両面を焼く。

5_ ハチミツまたはメープルシロップをかけ、フルーツやバターを添える。





山ごはんの栄養
MEMO ◀



もちは白米よりも腹もちがよく、消化吸収が速いという特徴があるので、登山はもちろんスポーツ時にもオススメ。とくにスライスもちなら、薄くて火の通りが速いので、調理時間の短縮に

主食も汁物も、これひと鍋！

もち味噌鍋

材料／1人分

丸もち …… 4個

水 …… 500ml

味噌鍋の素（市販品） …… 1袋（200g）

白菜 …… ½個

干しゴボウ …… 10g

天かす、三つ葉 …… 各適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ 鍋に水と味噌鍋の素を入れ、中火にかける。
- 2_ 白菜を食べやすい大きさに切る。
- 3_ 1が沸騰したら、干しゴボウ、2を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 4_ もちは好みで焼いてから加え、天かす、三つ葉をのせる。





さっぱりレモン風味で、濃厚スープまで飲み干せる

豆乳とんこつラーメン

材料／1人分

インスタントラーメン（とんこつ味）…… 1袋

無調整豆乳 …… 1本（200ml）

水 …… 300ml

レモン（スライス）…… ½個分

がごめ昆布（またはとろろ昆布）…… 適量

白髪ネギ …… 適量

作り方

▲〈山で〉

- 1_ 鍋に水を沸かしてラーメンを1分ゆで、豆乳を加えてさらに1分ゆでる。
- 2_ 付属のスープの素（あれば調味油も）を加え、レモン、昆布、ネギをのせる。あれば柚子コショウやゴマを加えても◎。

山ごはんの栄養 MEMO ◀



豆乳に入っている「サポニン」にはお通じをよくし、肥満を予防する効果があるので、山ごはんにはぴったりの食材。とんこつ味のラーメンは麺が細く、ゆで時間が短いので、豆乳と合わせるのにおすすめ





砂糖をしっかり焦がせば、ほろ苦い大人味に

リンゴのアップサイドダウンケーキ

材料／直径17cmのフライパン1個分

リンゴ(紅玉) …… ½個

バター …… 5g

砂糖 …… 10g

ホットケーキミックス …… 50g

卵 …… 1個

牛乳 …… 45ml

作り方

▲〈山で〉

- 1_ フライパンにバターと砂糖を入れて中火で熱し、キャラメルを作る。
- 2_ リンゴは芯を除いて薄切りにし、1に加えて炒める。
- 3_ シェラカップなどにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れてよく混ぜ、2に流し込んでフタをする。
- 4_ 弱火にして10～15分焼く(生地の中央を触ってみて、生地がくっつかなくなれば焼き上がりの合図)。裏返ししながら器に盛る。



0

03

Winter Recipe