

# 超アウトドア料理術

手抜きだっていいじゃないか

アウトドアに出かけて、実践しやすいのが食に関すること。  
身近な材料で、特別な道具なしで楽しめる、  
ちょっと手抜きな「超アウトドア料理術」をお届けします。  
まずはやってみることが大切。  
それから、だんだん難しい料理に挑戦していきましょう。

今回の講師



館野 尚文

たての ひさふみ

あいち野外料理研究所

1959年生まれ、名古屋市南区在住、あいち野外料理研究所主宰、調理師、ばい菌ウオッチャー、バットディテクター製作、最近パソコンプリンターに100円ショップの墨汁を使う研究も楽しんでいる。独身、主夫希望、愛知県キャンプ協会理事。

## はじめに

この献立は、

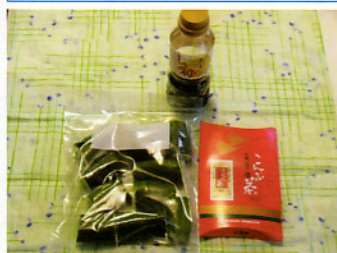
- 1 器具をできるだけ使わない。道具は少ないほうが、作業に集中できます。当然、洗い物を減らすことができます。準備は100円ショップを中心に買い物が出来ます。
- 2 献立や分量は、参加者の年齢構成、男女比等を考慮して決めます。体育会系の集団ならば、2倍の量を用意するのが良いかもしれません。事前に作ってみて、確かめましょう。
- 3 指導者は事前に作ってみて、どの作業が参加者にとってわかりにくい？ 失敗しやすいか？ を考え、指導の知恵をしばり出しておきましょう。たとえば作業の途中で、やって見せるのもわかりやすい指導法だと思います。
- 4 初めて包丁を持つ参加者には、基本的な包丁の持ち方から指導しましょう。
- 5 昔の職人の親方はこう言いました。「言って聞かせ、やって見せ、やらせてみて、手伝って、誉めてやらねば、人は動かじ!!」

## 1 きゅうりのこんぶたたき

### 材料(6人分)

きゅうり .....3本  
こんぶ茶 .....小さじ2  
しょうゆ .....5滴  
フリーザーバック .....中1枚

きゅうりのこんぶたたきの材料です。



### 作り方

- 1 きゅうりは洗って4センチくらいに切り、フリーザーバックに入れます。
- 2 テーブルの上に寝かせて、上から押し、空気を抜いて袋を閉じます。
- 3 棒できゅうりを叩いて割れ目を作ります。 **注意!** 叩き潰してはなりません!!!
- 4 袋を開け、こんぶ茶としょうゆを振りかけます。
- 5 空気を抜いて袋を閉じ、少しもんで水分が出てきたら完成です。
- 6 器に盛りつけ、好みでかつお節、しょうゆをかけてください



## 2 ナスの握り潰し

### 材料(6人分)

ナス .....2本  
シソの葉 .....10枚  
寿司しょうが .....少々  
塩 .....小さじ2くらい  
すりごま .....好きなだけ

ナスの握り潰しの材料です。





### 3 豚丼

#### 材料(6人分)

豚肉スライス ……500グラム  
お湯 ……2リットル  
紅しょうが ……好きだけ  
温かいご飯 ……好きだけ  
つゆの素…製品によって濃さが違います、ラベルを見て「丼」6人分を推定します。

豚丼の材料です。



#### 作り方

- 分量のお湯を鍋に入れ火にかけます。山の水は冷たいので、沸かすのに時間がかかります。お湯を使えば作業ははかどります。
- 肉は5センチほどに切っておきます。
- 沸騰したら3回に分けて肉をゆでます。ハシでかき混ぜ肉をほぐします。火が通ったら、アミですくいとって、ボウルに入れ、次も沸騰してから、肉を入れます。
- 肉をゆでおわったら、アクをすくい取ります。(このゆで汁は下のスープに使えます)
- 肉を移したボウルの底に水分がたまっています、水分だけ鍋に戻しましょう。
- つゆの素を肉にふりかけ、かき混ぜます。
- 器にご飯を入れ、肉を乗せます。つゆたく希望者にはボウルの底のつゆをあげましょう。
- 紅しょうがは、お好みでどうぞ。
- 熱いうちに、いただきますよ。



熱いご飯に乗せて、紅しょうがをあしらいます。器は何でもOKです。  
\*肉の量は、小学生ならこれくらいです。ために100グラムをゆでてみると、自分にとってどのくらいの量か、一度やってみるとよいと思います。

スープの中の豚肉をすくい出す道具、これで、アクも取ってしまいます。



火が通った肉を汁を切ってボウルに移します。



ボウルの底にたまった水分を鍋に戻し、つゆの素(今回は2倍濃縮)を薄めずに80ccかけてよく混ぜます。底にたまったつゆも、見逃さないでね。放っておくと下のほうだけ、味が付きます。



### 4 ワカメとレタスのスープ

#### 材料(6人分)

豚肉のゆで汁 ……あるだけすべて  
コンソメの素 ……4個  
増えるワカメ ……5~10グラム  
レタス ……小1個  
塩、コンショウ、しょうゆ ……適量

#### 作り方

- レタスは、芯を思いっきり押します。指で芯をしつかりつまんで、引き抜きます。ここから水道水を流し込み、少しゆすって洗います。手でちぎって、もう一度水に漬けたままかき混ぜて洗います。ザルにあけておきます。
- ゆで汁を煮立て、コンソメと塩コンショウで、味を付けます。味見は3回まで決めましょう。
- ワカメを入れ、火から下ろします、しょうゆを5滴入れ、盛り付け3秒前にレタスを「これでもかっ!!」と入れます。レタスが緑色のうちに食べましょう。

スープの材料です。レタス、鶏のスープ、ワカメはすべて¥105でした。



レタスは、芯を思いっきり押し込みます。



味付けしたスープ(コンソメの素(コンショウ)が沸騰したら、しょうゆをたらして「うり、うり!!」とレタスを、すぐ食べなければレタスが苦くなってしまう。試してみてください。



沸騰させ、アクをすくうとこんなに澄んだスープになります。



取り外した芯です。レタスはちぎって洗っておきます。



ごま油をほんの少し入れると、格段に薫り高いスープになります。



熱いうちに食べてね!

次回のアウトドア・スキルもお楽しみに。