



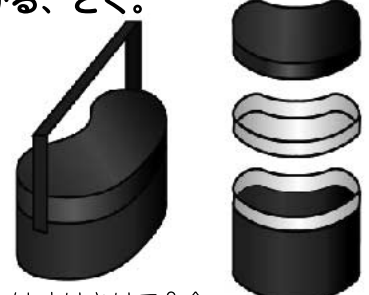
CAMPシート

野外料理の基本テクニック

自然のおいしい空気といっしょに食べる料理はまた格別においしいですね。キャンプの醍醐味でもある野外料理ですが、「ちょっと失敗しちゃったけど、外で食べればおいしいよね～」なんてごまかしてはいけません。少しくらい不便でも、おいしい料理はできるのです！


基本編 飯ごうで炊く おいしいごはんの炊き方

①お米をはかる、とぐ。



飯ごうの外ふたはすりきりで3合。
中ふたはすりきりで2合。
(外ふた-中ふた=1合！)
本体は、最大4合のごはんが炊けます。
米は水をかえて2～3回とげばOK。


飯ごうの本体に2つの目盛りがあります。
上の目盛りが4合炊きの水の量
下の目盛りが2合炊きの水の量
を表します。



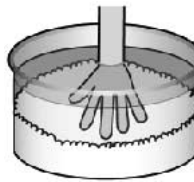
②水の量を調整する。

米：水＝1：1.2といわれていますが、かまどでごはんを炊く場合は少し多めに水を入れたほうが安心です。

手で水の量をはかる場合は、米の表面から、人差し指の第一関節を目安に水を入れます。



鍋で炊く場合は、図のように手のひらを入れ、手のくるぶしあたりまで水をいれましょう。米をといで30分くらいおいてから炊いた方がおいしいごはんができます。おく時間がなければ、水を少しだけ多めにに入れて炊くとよいでしょう。「飯ごう」より「鍋」の方がおいしいごはんが炊けます。



④蒸らす。



飯ごうはひっくり返さずにそのまま置いて蒸らします。その方がおいしく炊きあがります。無理に逆さまにすると、ケガややけどの危険性も伴います。また、飯ごうの底をたたかないようにしましょう。

そっとふたを開けて味見をして、ごはんの芯がある場合はカップ1杯程の水を加えて軽くませ、ごはんが焦げないように「おき火」にしばらくかけておくといいでしょう。



③火にかける。




火にかけるときは、中ふたを外そう！中ふたを入れたままお米を炊くと、米と水がうまくまざりません。半生のごはんになってしまうので注意しましょう。

①薪でごはんを炊く場合、最初から強めの火で炊いても大丈夫。一気に炊き上げる感じです。
②ふたのすきまから泡や蒸気が出てきたら、やや火を落とし気味にします。木や棒でふたを軽く押さえてみてコトコトという振動が伝わってくるはず。この振動が止まったら、火からおろしましょう。



完成!!



ごはんの量は 米1合＝180cc＝150g
どのくらい？ (1カップとまちがえないように。1カップは200cc)

お米のめやす	大人	小学生(高学年)	幼児
朝食	0.7合	0.6合	0.3合
昼食(弁当の場合)	0.8合	0.8合	0.4合
夕食	0.8合	0.8合	0.4合



応用編

●カレー作りに学ぶ！～野外料理の極意～ カレーライス10人分レシピ

カレー作りの極意は野外料理全般に通じます。

その一
材料は多めよりも少なめで。大は小を兼ねるが、やりすぎると残飯の山。野外料理は残さないのが鉄則！

★カレー 10皿分★

材料

カレールー…200g	水 …100cc
肉 …100g	サラダ油 …大さじ 2
たまねぎ …大 2個 (約 600g)	
じゃがいも…中 2個 (約 300g)	
にんじん …小 2個 (約 200g)	



その二
野菜は小さめに切る。小さい方が火が通りやすい。時間をムダに使わないのが野外料理の鉄則！



その三
最初の水は少なめに。水が多いほど、大きな火力が必要になる。野外では省エネが鉄則！

●野外料理で使う装備 キャンパーの人数や、調理のメニューに合わせて、そのときにあった装備を使いこなしましょう。

火器

ストーブ

ストーブは、火口（バーナー）の数や燃料、収納性などが選ぶ基準となる。

シングルバーナー



少人数での登山やツーリング向け。

ツーバーナー



滞在型キャンプ、ファミリーキャンプ向け。

燃料の種類

野外用ストーブで一般的なものは、ガスカートリッジとホワイトガソリンの2つが主に使用されている。ガスカートリッジは、使い方は簡単だが、少々かさばるのが難点。ホワイトガソリンは、使い方に手間が必要だが、経済性においてはガスカートリッジより優れている。

グリル・コンロ

直火禁止の場所でも、薪や炭を使っでの調理ができる。



サイズや構造によって値段も様々。人数や運搬方法などを考慮して選ぼう。

調理器具

コッヘル

調理用なべのこと。大中小のなべに、フライパン、おたまなどの組み合わせで1セットとなっており、大なべにすべてが収納できる。

<選び方のポイント>

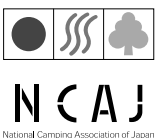
☆大きさ ☆セット内容 ☆材質



小さいケトル（やかん）や、ざるが入ったものもあります。

コッヘルってどんな材質があるの？

材質	メリット	デメリット
ステンレス	○耐久性が高い ○値段が安い	●鏡面加工の場合、表面が傷つきやすい ●重い
アルミニウム	○錆つかない ○軽い	●焦げつくくと落ちにくい ●衝撃に弱い
ホウロウ	○汚れを落としやすい ○保温力が高い	●衝撃を加えると表面が欠ける ●重い
チタン	○腐食（錆）に強い ○耐久性が高い ○アルミより軽い	●値段が高い



アクティビティシート No.5 writer: 荒木恵理 illustrator: ほしのゆきこ director: 高瀬宏樹

発行 社団法人日本キャンプ協会キャンピングインフォメーションセンター
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL 03-3469-0233 http://www.camping.or.jp E-mail info@camping.or.jp
発行者の許可なく、この印刷物を複製することを禁じます。