



# キャンプシート

## ダッチオーブン

ファミリーや大勢でのキャンプで人気があり、アウトドア万能鍋ともたえられる“ダッチオーブン”。見た目の重厚感とは裏腹に、あまり手間をかけずに大人数の料理や、ちょっと豪華なメニューを作ることができるのが特徴です。アイデア1つでレシピもたくさん！ふだんとは違う、ちょっと豪華な楽しい食事でキャンプを盛り上げましょう。

### 基本編

#### ●ダッチオーブンの各部位の名称

##### フランジ

フタについている高さ2cmほどの縁。上に炭を載せられるようになっていいる。

##### 持ち手

フタを開け閉めする時に使う。通常、リフターと呼ばれる器具を使ってフタを持ち上げる。

##### フタ

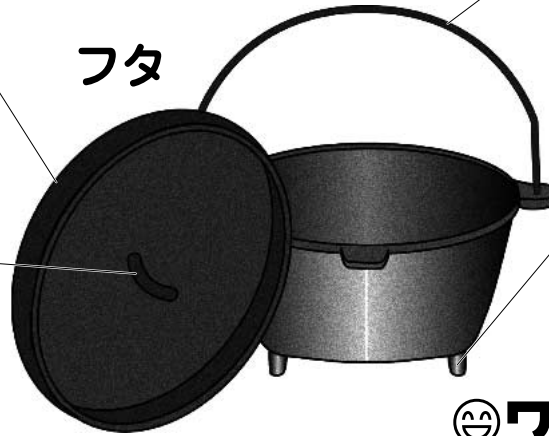
##### 本体

##### 取っ手

ダッチオーブンを吊して加熱することを可能にする部分。持ち運びにも便利。

##### 脚

炭を重ねた焚き火の上で使用の際、転倒するのを防いで安定感をアップしてくれる。



### ワンポイントアドバイス

ヤケドにはくれぐれも注意しましょう

#### ●ダッチオーブン “使う前” と “使った後”

##### “使う前” ~シーズニング



**サビ止めワックスを落とす**  
新品のダッチオーブンにはサビ止めが付いている。スポンジを使い、中性洗剤またはクレンザーで洗い落とす。

**お湯を沸かして、さらに沸かす**  
ダッチオーブンに半分くらいのお湯を入れ、フタをしてお湯を沸かす。沸騰したらそのまま3分ほど沸かし続ける。



**火で熱して水分を飛ばす**  
火を止めて、お湯を流したら加熱して水分を飛ばす。

**全体にオイルを塗り込む**  
冷めないうちに純度の高い植物油（エキストラバージンオイル等）を全体に塗り込む。自然乾燥するのを待ち、もう一度塗り込む。



☆鉄臭さが気になるときは、オイルを塗り込む前に、香りの強い野菜（セロリ、長ネギ等）を炒めるとよい。

注) 中性洗剤やクレンザーは、このとき以外は使いません！調理後の汚れ落としなどで使用すると、せっかくなじんだ油が落ちてしまい、調理の際にコゲつきやすくなります。

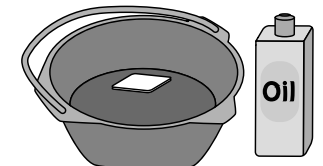
##### “使った後に” ~メンテナンス

**中の汚れを落とす**  
ゴムベラや木ベラ、ササラ、亀の子タワシなどを使って、中の汚れをこそぎ落とす。



**お湯を沸かす**  
水を入れてお湯を沸かす。沸騰する前に木ベラで鍋の中をこそいしておく。

**水分を飛ばす**  
お湯を流し、残っているこびりつきはタワシで落とす。火にかけて、水分を飛ばす。



**サビ止めのオイルを塗り込む**  
シーズニング同様、全体に植物油を塗り込む。

注) 汚れを落とす際、金属製のフライ返しやスチールウールなどは、鍋が傷ついてしまうので使用しません。

☆すでに油がなじんだダッチオーブンについては、油を吸わせたタオルで拭き取るだけでOK！

##### サビが付いたときは…

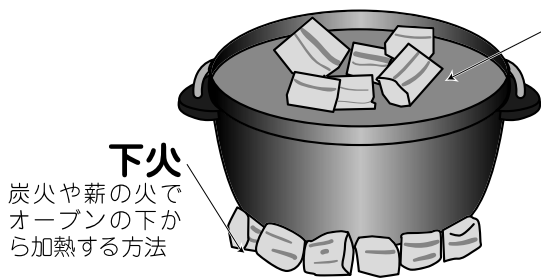
スチールウールと耐水サンドペーパーでサビを削り取り、削り取った部分へ重点的にシーズニングをやり直す。

##### コゲが落ちないときは…

空焼き(中身がない状態で加熱)し、コゲを炭化するまで焼き切って、木ベラでこそぎ落とす。



# ●ダッチオーブン料理で使う、基本の加熱方法をおぼえよう！



**上火**  
オーブンのフタの上に火のついた炭や薪を置いて加熱する方法

**予熱**  
前もって加熱して、オーブンを温めておいた熱で調理する方法

**余熱**  
十分に加熱したオーブンを熱源から離して、オーブンに残った熱で加熱する方法

ダッチオーブンの火加減は、極めて感覚的！  
何度も繰り返すなかで、思い通りの火加減をつかんでいきましょう。  
そこがダッチオーブンの面白いところです☆

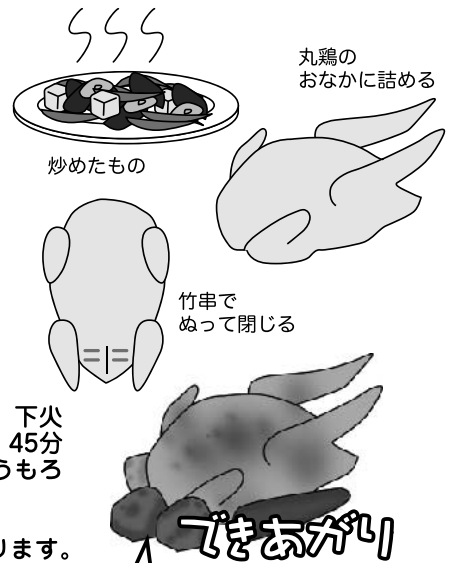
## 応用編 ダッチオーブン料理レシピ集

- <材料>  
鶏の丸ごと(中抜き) 1羽  
(ダッチオーブンのサイズに合わせて)  
にんじん 2本  
じゃがいも 4個(中くらい)  
とうもろこし 1~2本
- 詰め物用  
食パン 1枚  
鶏レバーまたは砂肝 150g  
たまねぎ 1/2個  
にんにく 1/2房  
塩・こしょう 適宜  
(ハーブ入り岩塩などもグッド☆)

- <下ごしらえ>  
鶏→ 中を洗っておく  
にんじん→ たわして洗う。皮はむかない  
じゃがいも→ にんじんと同じ  
食パン→ さいのめに切っておく  
たまねぎ→ スライスしておく  
にんにく→ スライスか粗みじん切りしておく

### スタッフド・チキン

- フライパンでたまねぎとにんにくが色付くまで炒める。そこに鶏レバーまたは砂肝をあわせ炒める。
- 火が通ったら食パンをいれて軽く炒める。塩・こしょうは少し多めにした方がよい。醤油を入れてもいい。
- 炒め終え少しさましたら、「2」を鶏のお腹に詰め込む。詰め終えたら竹串でお尻のほうを閉じる。
- 予熱しておいたダッチオーブンに「3」を入れる。上下から中火で約50分。その後、下火は自然に落としていき、上火を調整する。45分後にじゃがいも、にんじん、60分後にとうもろこしの順番で入れる。
- 鶏が入ってから約90~100分で焼きあがります。



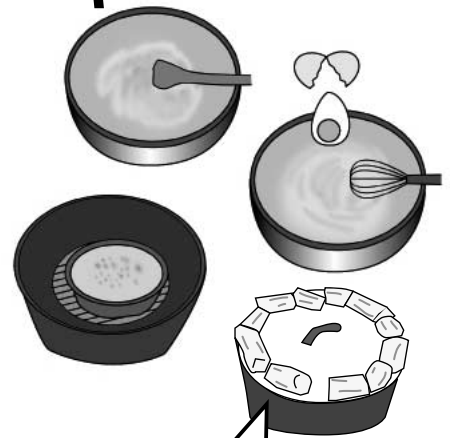
上火を強くすると、鶏の背中がかりっと焼きあがった香ばしい仕上がりに。上火を弱くすると、しっとりと仕上がります。

- <材料> (20cm型)  
クリームチーズ 250g  
砂糖 80~100g  
レモン汁 大さじ2~3  
卵 2個  
薄力粉 大さじ3  
生クリーム 200cc  
バター (型用) 少々

- <下準備>  
◇クリームチーズを室温に戻しておく  
◇ケーキ型にバターを塗っておく  
◇薄力粉を軽くふるっておく

### ベイクト・チーズケーキ

- クリームチーズをひたすら練る。
- 砂糖を加えてひたすら練る。
- レモン汁を加えてひたすら練る。
- 卵を1個ずつ加えてしっかり混ぜる。
- さらに薄力粉、生クリームを入れて混ぜ生地をつくる。
- 生地をケーキ型に流し込んだら10cmくらいの高さから水平に落とし、生地の中にある空気を抜く。
- 予熱しておいたダッチオーブンにケーキ型を入れ、上下から弱火で約30分焼く。焼き上げの最中はフタを開けて焼け具合を確認し、ときどきフタを回して熱が均等に伝わるようにする。



焼け具合を確認して、中央が早く焼けてくるときは、炭をフタのふちに移動させよう。

