

Outdoor 的 Indoor 生活

このコーナーでは、Paraの(乏しい)アウトドア知識を日常生活でも活用するべく紹介していきたいと思います。今回は野外料理について書いていきます。一人暮らしの方、キャンプを予定している方、よろしければ参考にしてください。m()m

予定では、記事のためにキャンプするはずでしたが、時間と予算の関係で、台所で作ることにしました。残念・・・_ | _ | O

今回のテーマ : 缶詰

アウトドアで缶詰は重宝します。なんてったってクーラーボックスなしでも長持ちしますから。キャンプに持っていく荷物は、少ないほうが楽なので助かります。

さらに、下ごしらえがしてあるため蓋を開けるだけで調理無しでも食べられるし、最悪の場合、缶は食器代わりにもなります。こういう事を書いていると、自分がとっても無精者に思えてきます。(^_^) 最近は、缶切のいらぬタイプが増えていきますね。これらの特徴は、キャンプでなくても便利です。計量・下ごしらえが省ける分、調理が簡単になります。

そこで今回は、下ごしらえ済みという利点を生かし、缶詰を使った簡単に出来るメニューを紹介します。



今回使用した缶詰↑



こんな風に片手でも♪↑

今回のメニュー : ポークビーンズ

さて、アウトドア料理にもいろいろありますが、じっくりコトコト煮込み料理もいいものです。今回は、そんな煮込み料理の代表格を作ってみます。

野菜・豆・肉がバランスよく入ってるので、面倒でしたらこれ一品で食事を済ませても大丈夫です。一人暮らしの食卓の寂しさが引き立ちます(苦笑)。

なに? 水は要らないのかって? ご心配なく。書き忘れてはなりません。蓋をして弱火で煮込めると、水は野菜(特にたまねぎ)からガンガン出てきます。

俺っちは時間が無いから弱火でコトコトなんてやってられねーぞとか、俺の鍋には蓋がねーぞとか言う人は、コップ一杯ぐらいの水を加えて煮込んでください。

必要な道具は、包丁、箸、なべ。軽量カップも軽量スプーンも要りません。えらくアバウトな気がしますが、これで大丈夫です。(^_^)

材料(4人前)

豚ばら肉	400g
たまねぎ	小 3 個
ニンジン	1~2本
大豆かインゲンの水煮缶	2 缶 (280g)
ホールトマト缶	1 缶 (400g)
コンソメ	2個
にんにく	2カケ
塩	少々
こしょう	少々
トマトジュース	1缶
無塩砂糖	少々

* 作り方 *

①



まずは、食べやすい大きさに切った豚肉をサラダ油で焦げ目がつくぐらい強火で炒めます。

焼かずに煮ても食べられますが、煮る前に焼いておくことでよりおいしくなります。

写真では、面倒なのでフライパンを使わず鍋で炒めています。横着な気もしますが気にしないことに（汗）。

②



一旦火を止め、トマト缶・豆・野菜を鍋に入れます。（にんにくはみじん切りに、たまねぎ・にんじんは、約2cm角に切ります）最後にトマトジュースを入れます。

好みによって、スイートコーンやマッシュルームを入れてもよいです。

③



入れた材料を全部混ぜ合わせたら、蓋をしてとにかく弱火で煮るべし！

あわてて火を強くすると、焦げ付くので注意しましょう。

④



10～20分すると、大量に水分が出てきます。想像以上に出てきたのでちょっとびっくりしました。（_ _;）

コンソメを入れて、左わきえぐり込むように混ぜます。今回は省きましたが、ここで香り付けにローリエやグローブ（両方とも香辛料。スポーツ用品ではない。）を2～3枚入れると、風味がよくなります。

⑤



蓋をして、弱火でグツグツ20分ほど煮込みます。時間に余裕があるのなら、1時間ぐらい煮込むことをお勧めします。野菜がやわらかくなり、素材の旨みもじっくり出ておいしくなります。

最後に、塩・こしょう少量で味を調べて完成！隠し味に砂糖をほんの少し入れるとグッドです。

さて、いかがでしたか？ 材料を切って鍋に放り込み、あとはとことん煮るだけ・・・シンプルな料理ですが、野菜と肉の旨みがしっかり出ておいしいいただけます。ご飯にかけてもグーです。1度作ってみてはいかがでしょうか？

このコーナーでは皆様のご意見を募集しています。
扱ってほしい料理・技・道具などありましたら、
アンケートにご記入を。