

# 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。今回も野外料理について書いていきます。このページ、料理専門の記事じゃないはずなんですけど、いまだに料理しか扱ってませんね……。

今回の料理、冗談みたいな内容ですが、筆者は大マジですので最後まで付き合ってあげてください。(汗)



↑ 今回の塩味!

マカラムーチョもおいしかった

## 今回のテーマ：ポテトチップス

はい、今回はポテトチップスでご飯を作ります。あ、その人、呆れないで、お願いだから。(泣)

もともとポテトチップスは、料理の付け合せ。ちゃんとしたおかずだったのですよ。それに、ポテトチップスを料理に使う利点は、結構あるんです。ほんとだって。

まず、日持ちすることですね。保存するのに冷蔵庫要らないので、キャンプに持っていくのにぴったりです。多少かさばるけどね。

さらに、すでに味がしっかり付いていることも魅力的です。料理のときに味付けで苦労しなくてすむのです。そのまま食べてもいいですが、すでに味が付いているなら、これを調味料兼具にして料理に生かせるではないですか。

### 材料(2人前)

ベーコン	3枚
たまねぎ	1~2個
ニンジン	0.5~1本
ピーマン	1個
ポテトチップス	1袋
こしょう	少々

## 今回のメニュー：野菜炒め

今回はポテトチップスの利点を最大限に生かすため、野菜炒めに見えます。ポテトチップスだけだと、栄養が偏りがちですが、野菜と一緒に食べれば栄養のバランスもばっちりですね。具のにんじんも、油との相性が抜群です。ベーコンも入って、たんぱく質も補給できます。ポテトチップスを使う性質上、少々脂っこいので、パンなどのおかずとして召し上がってくださいな。

ポテトは、野菜からの水分でしんなりとし、そのまま食べたときはまた違う食感が楽しめます。

今回も、計量カップなどは一切必要ありません。野菜を切って、炒めていくだけです。味は既に付いているのですから。

若干味が薄いという人は、調理後に塩・コショウで味を調べてください。



## ■作り方■



フライパンを十分に熱したら、食べやすい大きさ(2cm角ぐらい)に切ったベーコンを油がしっかり出るまで炒めます。脂身の多いベーコンの場合、油は要りません。ベーコンの代わりにハムを使うときは、焦げ付かないように油を少しひきましよう。

この後、野菜と炒めることになるので、それほどしっかり炒める必要はありません。

油がしっかり出たら、くし形に切ったたまねぎ、短冊状に薄く切ったにんじん・ピーマンを入れます。たまねぎは多目の方がたまねぎの甘味が出ておいしくなります。コショウを少しふって、野菜がしんなりとしてくるまで炒めます。

たまねぎをつまみ食いして、ほんのり甘かったらOKです。

野菜に十分に火が通ったら、ついに問題のポテトチップスを入れます。一気に入れます。ためらわずに入れましよう。

味を全体になじませるため、よく混ぜます。

ポテトチップスが硬くて、混ぜにくいときは、ほんの少し(大さじ2~3くらい)水をかけてやると混ぜやすくなります。

ポテトチップスが、潰しても割れなくないくらいにやわらかくなったら出来上がりです。

多少、チップスの歯ざわりが残れば、プロ級です。(笑)味が薄いと感じたら、塩・コショウで味を調整しましょう。

どうでしょう?ポテトチップスから立派なおかずが出来ました。これならお菓子じゃないと認めてくれますよね?(汗)使うポテトチップスの種類によって、味のバリエーションも楽しめます(笑)。調理時間も短いので、興味のある人はぜひ試してみてくださいね。

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。