



野外料理の ベーク・シック・ テクニク

織田大策・著

用具選びのポイントと
その使い方

すぐに役立つ基礎テクニク

食材の調達と賢い携行法

野外料理の醍醐味・炭火&
焚き火料理

覚えて便利な応用テクニク

装幀／アート・ディレクション：中村文雄

本文デザイン：白井光春

写真：笠原修一

カバー・イラストレーション：北村公司

イラストレーション：小林千芳

協力：なかよしキャンプグラウンド

校正：パピルス21

野外料理のベーシック・テクニク

1997年4月20日 初版第1刷発行

著 者 織田大策

発行者 菅井康司

発行所 株式会社 地球丸

東京都港区新橋6-14-5 共生ビル 〒105

電話 03-3432-7900(編集部)

03-3432-7901(営業部)

振替口座 00130-3-42987

印 刷 凸版印刷株式会社

©1997 Daisaku Orita Printed in Japan

ISBN4-925020-10-2

定価はカバーに表示してあります。落丁本、乱丁本はお取り替えいたします。

織田大策・著

野外料理の ベーシック・テクニク

おいしい空気の中で、
おいしいものを食べよう

江苏工业学院图书馆
藏书章



CHIKYU-MARU

10年ほど前、僕がまだ池袋のアウトドア・ショップでアルバイトをしていたころは、ちょうどオートキャンプのはしりの時期だった。輸入ブランドのキャンプ用品はいまよりも高価で、オートキャンプという言葉自体が、何か特別なもののように感じられたものだ。

そして6年前、まだ駆け出しのライターだった僕は、キャンプ場ガイドの取材で日本各地を取材してまわった。そのときはちょうど、完全予約制のオートキャンプ場が増えはじめ、このころを境に、「野外科理」が取りざたされるようになったという印象がある。そう、野外科理が注目され、さまざまな雑誌が特集を組むなどしてメジャー・デビューするようになったのは、オートキャンプの流行と大いに関係があるのだ。

しかし当然のことだが、オートキャンプが作る料理だけが野外科理ではない。むしろ僕は、いまのオートキャンプパーが作る料理のほとんどは、実は野外で作る家庭料理であると思っている。作って食べる場所が野外である、というだけなのだ。

では野外科理とは何か。これは雑誌で野外科理の特集を扱うたびに、突きつけられる問題である。しかし僕には、いまだに明確な答えが見つけれないでいる。野外で作って食べる料理という定義以外に、何か違う要素があるのではないだろうか……。

よく「もっと野外科理のレシピを教えてほしい」という雑誌の読者アンケートを目にする。

実際、野外科理でレシピを特集すると人気があるが、僕にはその感覚がうまくつかめない。だいたい最近では、マニュアルを見てそのとおりにはしか動けない人が多すぎる。僕なら、何を作る

かは自分で考えるか、野外料理ではない料理本を参考にする。そのほうが資料が豊富だからだ。それよりも、野外での用具の基本的な使い方や、自分の行く場所で手に入る、おいしい食材について勉強したほうが、ずっと役に立つのではないだろうか。

僕は、もっともらしい飾りつけをして野外料理でございませうという顔をしている写真を見るよりも、どんなにみすばらしくても、自分で釣った魚の塩焼きや、現地で手に入れた山菜のおひたし、キャンプ場で拾った栗で炊いた栗ごはんなんかのほうに、ずっとずっと魅力を感じる。一時、キャンプでパエリアを作るのが流行^{はや}ったが、大型スーパーで買った、トレー入りの魚介類で作ったパエリアなんて、どこでも食べられるから魅力がない、と思う。しかし自分で捕った貝類と釣った魚、あるいは魚市場で買った、本日本揚げのエビやイカを使うとなると、とたんに魅力的に思えてくる。ここらへんに正しい野外料理のヒントが隠されているのではないかと思うのだが、どうだろうか。

まあ理想は理想として、とにかく野外で料理を作ってそれを食べるというのは、とても楽しく、気持ちのいいものである。この感覚をひとりでも多くの人に味わってもらいたい。そのためのベーシック・テクニクを書いたつもりだが、けっこう好き勝手なこと書かせてもらった。そんなこの本が、みなさんの楽しい野外料理のヒントにでもなれば、とてもうれしい。さあ、読み終わったらさっそくキャンプに出かけよう！

目次

まえがき

2

第1章◎用具選びのポイントとその使い方

野外科理用具とのつきあい方

12

七輪①

14

七輪②

16

ツーパーナー

18

シングル・バーナー①

20

シングル・バーナー②

22

燃料の種類は用途で選べ

24

バーベキュー・コンロ

26

コッヘル

28

大鍋

30

中華鍋

32

フライパン

34

鉄板

36

焼きアミ

38

シェラカップ&マグカップ

40

カトラリー

42

おたま

44

ケトル

46

ダッチオーブン

48

ホットサンドメーカー

50

パーコレーター

52

ドリッパ

54

ビビリ症におすすめの「火口が伸びるライター」

56

第2章 ◎ すぐに役立つ基礎テクニック

失敗しないごはんの炊き方

58

料理用ナイフはこれで十分

62

ナイフの基本的使い方①

64

第3章 ◎ 食材の調達と賢い携行法

ナイフの基本的使い方②	66
ナイフのメンテナンス	68
魚料理の基本①	70
魚料理の基本②	72
野外で必要な調味料	74
自分なりのスパイス活用術	76
調味料やスパイスの携行法	78
味つけの基本は「さしすせそ」と「味見」	80
大人数料理もこれで安心	82
上達のコツはイメージ・トレーニング	84
ゴミを出さない工夫をしよう	86
洗いものは洗わないのがベスト	88
後片づけは入念に	90
野外料理に役立つファーストエイド	92
買い出しは食事のあとで	94

楽しい市場巡りは絶対おすすめ

無人スタンドは意外な穴場

現地調達①

現地調達②

現地調達③

クーラー・ボックス①

クーラー・ボックス②

クーラー・ボックス③

クーラー・ボックス④

保冷材はペットボトルがベスト

料理に必要な水を確保しよう

フリーザー・バッグの万能ぶり

もしものために密閉容器

フリーズドライは軽量化の友

コンビニでそろそろ野外料理の素

人力移動の昼は行動食

野外科料理はうまい酒のためにある？

第4章◎野外科料理の醍醐味・炭火&焚き火料理

炭火&焚き火の魅力

いろいろな炭の種類

炭を一発着火する

残った炭は消し炭にしよう

売ってる薪と集めた流木

「小」大が焚き火おこしの原則

強い味方の着火剤と焚きつけ

炎とおきを使い分ける

最後まで燃やし尽くそう

バーベキュー①

バーベキュー②

バーベキュー③

トングと炭ばさみは別？

直火焼きなら遠火の強火

第5章◎覚えて便利な応用テクニック

焚き火にかまどは必要か？

焚き火に鍋をかける

軍手よりも革手袋

横着者向きのアルミホイル料理

簡単！ スモーク風味のバーベキュー

明かりの位置に注意して快適な食事を

オートキャンプには料理用はさみを

牛乳パックの利用法

アルミホイルの利用法

アルミ缶で作る簡単メニュー

新聞紙とガムテープの利用法

スピード・メニューを覚えておこう

不意の空腹に餅と粉

クーラーボックス活用法

あとがき

186 184 182 180 178 176 174 172 170

168 166 164 162 160 158

第1章

用具選びのポイントと

その使い方



野外料理用具との つきあい方

基本性能に優れたシンブルな用具を選んで
使いこなそう

アウトドア・ブームの波に乗ってか、ここ数年のアウトドア・グッズの増え方は驚異的である。この業界でメシを食っている僕でさえ、それらを把握しておくためには非常な努力を必要とする（最近では、あまりに大変なので、努力しないことにしている）くらいなのだ。

当然のことながら、野外料理に関する用具も増えた。とくにオートキャンプでは、食事はエンターテインメントの要素が色濃いため、メーカーもそのへんを心得てか、毎年のように便利な野外料理用具を新しくリリースしてくる。僕たちは、このあふれかえるモノの海のなかから、必要な野外料理用具を選ばなくてはならないのだ。

いま、僕は「便利な」と書いたが、これは対メーカー

向きの当たり障りのない表現である。本音のところでは、ここ最近の野外料理用具に関して便利になったと感じたのは、素材としてチタンが使われはじめたことくらいだ。あとは重箱の隅をつつくようなマイナー・チェンジ程度の感が強く、ほんとうに必要な画期的なものは、ほとんどないような気がする。これは別にメーカーがどうのといっているわけではない。僕は、野外料理用具に関してはすでに、必要と思われるものはほとんど出尽くしてしまったと考えているが、メーカーはそれでも毎年、知恵を絞って新製品を出していかねばならないのである。

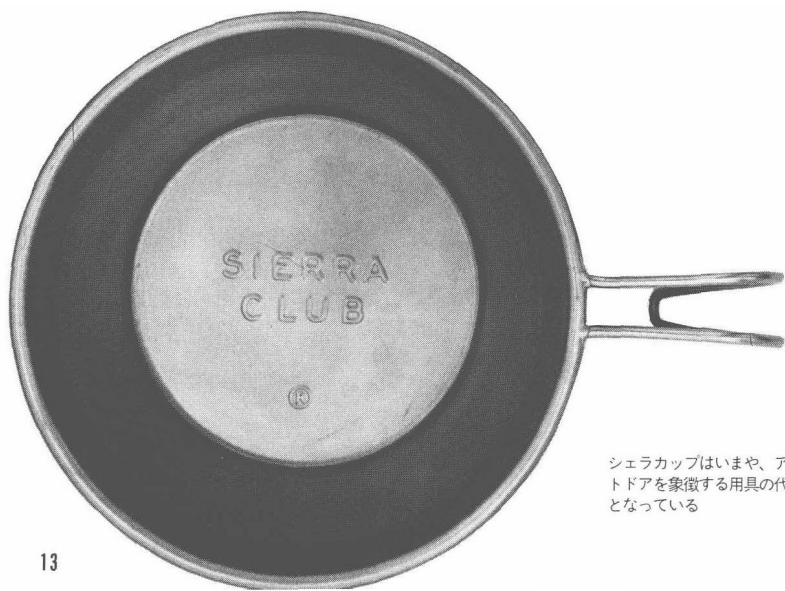
さて、ここで僕がいたいのは、野外料理用具を選ぶ際には、見た目や宣伝コピーに惑わされず、本質を見極めようということだ。新しく登場したものが必ずしもいいものとは限らない。むしろ僕はある程度の期間、形を変えずに残っているものにこそ、注目すべきだと思う。それらは、特定の目的に対して優れた性能を発揮するものや、飽きがこず、壊れにくい（壊れても修理がしやすい）

シンプルなおものである場合が多い。あとにも出てくるが、シエラカップがよい例だ。登山家ジョン・シム・ムーアが1892年に創設した「シエラクラブ」の会員証代わりで作られたものが、その発祥だというが、現在でも原型とほとんど変わらずコピーされ、多くのアウトドアズマンたちに使われつづけている。

よく吟味して購入した用具は、とことん使い込むことだ。使うことによって、用具のよさも欠点も見えてくる。使いやすいなと思えばけっこう。ダメだなと思っても、それは次に用具を選ぶ際の勉強になる。失敗を恐れてはいけない。そもそも雑誌や他人がいつてることだけを参考にして、最初から自分に合った、あわよくば安くていい用具を手に入れようなんて、そんなに世の中あまくない。他人の評価はあくまでも参考。他人がどんなにボロカスにいつてゐるモノでも、使つてみれば、なんだ、けっこういいじゃん、ということだってある。

そして、もうダメというくらいボロボロになるまで使い込もうじゃないの。それが野外料理用具との、理想的なつきあい方じゃないだろうか。

息の長いシンプルな用具の代表



シエラカップはいまや、アウトドアを象徴する用具の代表となっている

七輪①

ただ焼くだけでも料理がおいしくなる魔法の調理器。
まずはその特徴を理解しよう

七輪しちりんが野外料理用具のトップを飾ることに異議を唱える人も多いかもしれない。しかし僕は七輪こそ、野外でおいしいものを食べるための、最も優れた用具であると、ここに宣言しておきたい。

もともと七輪は、アウトドア・グッズではない。まだガスコンロなどなかった時代に、炭火を使って煮炊きするための用具として使われていたものである。それこそ僕たちの親が子供だったころまでは、どこの家庭にもあったようだ。その語源は、木炭代が七厘（安いってことだね）しかかからなかったから、といわれているが、なぜ「輪」の字が使われるのかまでは、よくわからない。知ってる人がいたら、逆に教えてほしいものだ。

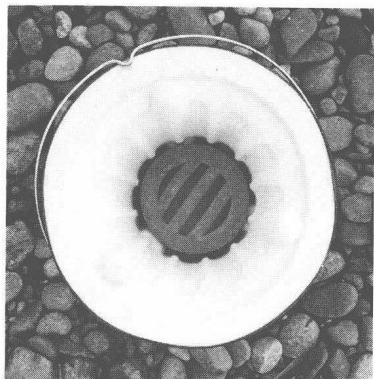
さて、生活に密着して長く使われてきたものだけに、用具としてはほぼ完成されているといってもいい。これ

をアウトドアで使わない手はないだろう。しかもデイスカウント・ショップなどでは、1000円ちょっとというお手頃価格で購入できるのだ。

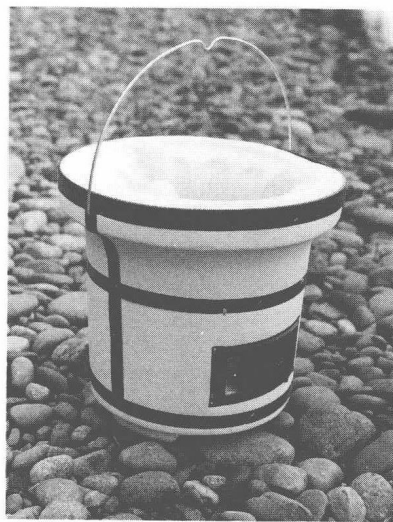
その素材として使われているのは珪藻土けいそうど（珪藻が死んで水の底に積もってできたもの）といい、余談ではあるが、これは辞書によると、磨き粉やダイナマイトの原料としても使われるらしい。難しいことはよくわからないが、これが熱に強い断熱材の役割をしていると思えばいい。衝撃には弱い、要所を鉄板でガードしてあるため、よほど乱暴な扱いでもないかぎり、使えなくなるほど壊れてしまうこともない。が、用心のために、車に積んだりする際は、段ボール箱と緩衝用のぼろ布を用意しておいたほうがいいだろう。

これを手作りしているところはほとんどないそうだが、いまは機械による成型だそう。数少ない手作りしている職人さんは、たしか富山あたりにいらつしやったと思うが、そのことでは継者がいないらしい。

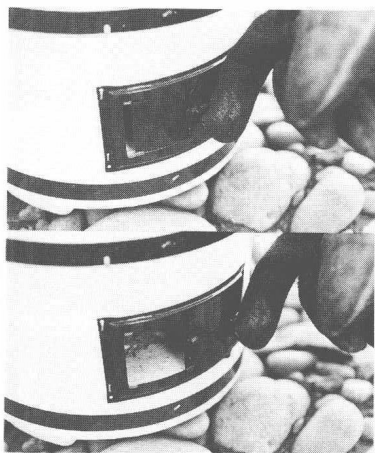
七輪の構造



↑本体の底には、炭が空気穴をふさがないように素焼きの目皿が入れている。壊れやすいので注意。販売店でスベアを頼んで購入しておくとう安心だ。→筒状の本体に空気穴とハンドルだけというシンプルさ

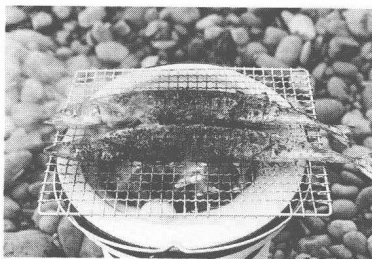


火力を調節する



七輪の火力調節は、取り入れる空気量で調節する。上は空気窓を閉じて最小火力、下は全開で最大火力。思いどおりの火力にできるようにできれば一人前だ

用途はいろいろ



↑アミをのせての直火焼き。うちわであおぎながらサンマを焼くのは、なにも時代劇やドラマのなかだけのことではない。→煮炊きはもちろんのこと、いつでも鍋に湯を沸かしておくと、お茶を飲んだり洗いものをしたりと、なにかと役立つ

