

おまけ キャンプご飯あれこれ



定番の炭火での焼き肉  
キャンプではBBQが最も簡単。失敗もない

スキレットで表面を一気に焼く  
特大極太の極上サーロイン

ジビエ（鹿肉）のバーベキュー  
キャンプならではの料理

燻製の定番ベーコン  
当日の燻煙に合わせ一週間前から仕込む



焚き火でイワナの塩焼き  
焚き火は薪にも拘りたい（写真はブナ）

鮫肝を半分とかしたアンコウ鍋に  
新鮮な魚介類を加えた絶品の海鮮鍋

魚介類のパエリア  
豪快にやるのもキャンプ料理の醍醐味

イワナの燻製  
酒飲みには欠かせないキャンプの一品



王道のカレーも忘れてはいけない  
キャンプの定番料理

キャンプの夕食  
肉や魚以外にも各地の名産や旬の食材を

キャンプの朝食  
山より制約が少ないのでより豪勢に行く

0室地域開発協議会では年4回の活動  
あなたもぜひご参加を！慰労会も楽しい



## おまけ ダッチオーブンを使いこなす



様々な使い方が出来る万能鍋  
材質は鉄製（鑄鉄、黒皮鉄板）が主流



炭火を乗せての上火力が最大の特徴  
鉄は重い、錆びる、手入れが面倒な一面も



蓄熱性が高く温度変化も起こりにくい  
均一に火が通るため、揚げ物系も得意



厚みのある蓋はフライパン代りにも  
ジンジスカン鍋として使った事もある



黒皮鉄板（プレス鉄）は鑄物に比べると  
面白みに欠けるが、割れ難く手入れも楽



定番のローストチキン  
ダッチオーブンの代表料理の一つ



ローストビーフ  
蓄熱のある厚みが素材を美味しく仕上げる



名の通り空気で焼くオーブン料理も  
耐熱容器でパンやケーキやデザートも



タケノコと丸ナスのグリーンカレー  
弱火でじっくり煮込む料理が最も得意



ホンシメジの炊き込みご飯  
適度に圧もかかるので米もふっくら



お絵描きピッツァ焼き  
特性や弱点を良く理解して使いたい



きのこの芋煮鍋  
焚き火やキャンプごはんを盛り上げる鍋



# ダッチオーブン料理あれこれ ネット特別版



耐熱皿を使ってデザート焼き  
ダッチは鋳物と黒皮鉄板の二台所有



初代鋳物ダッチの遺作  
写真のベーコン燻製中に割れてしまった



豪快に煮込むポトフ  
キャンプでは鍋任せのほったらかし OK



事前にお茶茹でしたチャーシューを焼く  
豚バラの煮込みも得意



モツ煮込み  
下準備に半日かかるが感動の美味さ



ジャガイモの中に牡蠣とチーズを  
入れて焼くバイクドポテト



ダッチも万能ではない。家庭では  
圧力鍋には負けます。写真は肉じゃが



浜料理キャンプでは石狩鍋  
別にダッチを使う必要はなかった orz



パエリア  
最も得意とするキャンプ料理



ラザニア  
写真は田中ケン氏の料理



パンはキャンプの朝食に最適  
写真の使い方なら後処理も必要ない



芋煮鍋  
ダッチオーブンには焚き火が似合う