

ダッチオーブン料理

魔法の鉄鍋“ダッチオーブン”を使って、ワイルドで美味しい本格野外料理を味わいましょう。手入れのコツさえマスターすれば、様々なレシピにチャレンジできます。



ねらいとして考えられるもの

- ・ 道具の扱いや火の扱い方の習得
- ・ 他のメンバーとの協力およびコミュニケーション
- ・ 自然の中で料理して食べることの喜びを知る

可能な活動場所

野外炊事場・第2・3ファイア場

所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
指導可*1	小学4年生 以上	3~11月	8~48人	3.5~4時間 (食事/片付け含む)	1セット(約8人分) Aセット6,000円 Bセット7,600円 炭代、薪代*2

団体が準備するもの

食器、軍手(滑り止めのないもの)、スポンジ、マッチ、新聞紙、ふきん(班に2枚)、カセットコンロ用ガスボンベ、服装は長袖・長ズボン・帽子(バンダナ)

げんきプラザが準備するもの

食材、炊事用具一式(ダッチオーブン、リフター、スタンド、グローブ、包丁、まな板、ボウル、竹べら、うちわ)、片付け用具一式(カセットコンロ、 tong、ウェス)

実施要領

メニューA：チキンとごろご野菜のシチュー、パンとライス(食堂提供)*ライスは食堂で炊いた米の提供、または、自分たちで飯ごうかダッチオーブンを使って炊くこともできます。

※下ごしらえがほとんどなく、火加減も難しくないのでダッチオーブン初心者におすすめ。

メニューB：鶏のこんがり丸焼き、たっぷりキノコのピラフ

※中級者向き。ダッチオーブンを二つ使用。ご飯は焦げやすいので、弱火の維持がポイント。

導入

- ① 動機づけ(下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照)
- ② 安全上の注意(下記「留意点」参照)

準備(1グループ 8人程度)

- ① キャンピングセンターで担当職員から配布物の説明を受け、班毎に食材、炊事用具、片付け用具、薪、炭を炊事場に運ぶ(食材と炊事用具、片付け用具は調理テーブル、薪と炭はかまどの上、それ以外の荷物は食事広場へ)
- ② 炭おこし係と下ごしらえ係に分かれる。

実施

【炭おこし】※作業の前に装備を確認する（長袖・長ズボン・帽子・軍手）。

- ① 内かまどの場合、常設のロストル（鉄枠）を外す。
- ② ロストルを一つかまどに直置きし、その上に軽くねじった新聞紙→細い薪→太い薪の順に火床を組む。
- ③ マッチで新聞紙に火をつけ、太い薪に火が移るまであおがずに待つ。
- ④ 太い薪に火がついたら、炭を3kg程度加え、うちわであおぐ。
- ⑤ 火バサミで炭の位置を入れ替えながら、まんべんなく火が付くようにする。

【下ごしらえ】※レシピ参照

【調理】※レシピ参照

【食事】

- ① 料理を人数分盛り付け、温かいうちに食べる。
- ② 残った料理を他の容器に移す。※鉄の匂い移りやさび付きを避けるため
- ③ 空になったオーブンに水を入れ、残った炭火にかけておく。※こげ付きを落とすため

【メンテナンス】

- ① ダッチオーブンが冷めてから水を入れ、たわしでこすって洗います（鍋の外側・フタも洗う）。
※高温のまま水をかけると割れます。洗剤はコーティングを落とすため使いません
- ② カセットコンロの火にかけ、水気がなくなったらウェス（布切れ）でオリーブオイルを全体に塗りこみます（鍋の外側・フタも同様）。
※ こげついた場合は水を入れ、ふたをしたままお湯を沸かす。その後①②を行う。
※ こげつきがひどい場合は空焼きしてこげを焼ききり、竹べらでこそげ落とす。その後①②を行い、ウェスに汚れがつかなくなるまで、オリーブオイルを拭き取る→塗る、を繰り返す。
- ③ 丸めた新聞紙を中に入れ（カビ防止の為）、終了。

片付け

- ① ゴミは分別し（生ゴミ、燃えるゴミ）、所定の場所に捨てる。
- ② 炊事用具を洗い、担当職員のチェックを受け、キャンプセンターに返却する。
- ③ かまどの上、中の灰や燃え残りをかき出し、炊事場手前の焼却炉に入れる。
- ④ 洗い場と、流しの網の生ゴミや汚れを落とす。

まとめ

- ・ふりかえり
- ・下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照

留意点

- ① 薪を運ぶときは軍手を使ってとげが刺さらないように注意してください。
- ② 包丁は指導者に渡し、使い終わり次第指導者が回収してください。
- ③ 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖長ズボンを着用してください。ダッチオーブンを扱う際は必ず皮製のグローブを使用してください。軍手は綿製の物にし、滑り止めつきの物は左右逆（滑り止めを手の甲側）にして使用してください（溶けたゴムによる火傷の防止）。
- ④ 炊事場周辺では絶対に走らせないようにしてください（火・刃物事故の防止）。
- ⑤ ダッチオーブンは重いので、落下による足の怪我や腰痛に注意！

指導のポイント・展開のアイデア

- ・ 手が空いた人が中心となり、作りながら片付けを進めましょう。料理上手は片付け上手です。
- ・ 後片付けの徹底。次に使う人が気持ちよく使えるように、使った道具や炊事場、テーブルの上をきれいにしましょう。
- ・ ダッチオーブン料理はなぜ少しの下ごしらえで美味しくできるのでしょうか？ 答え（例）：肉厚なので熱が直接材料に伝わらず、焦げにくい。保温力が高く、弱火でも鍋の熱でじっくり温まり、材料に味がしみこむ。重いフタが圧力鍋の役目をし、大きな材料でも中までよく火がとおる。大きな材料は食べ応えがあり、満足感が増す。野菜も肉も丸ごと調理することで、素材そのもののうまみが味わえる。野外で火を焚いて料理する、その雰囲気味が味をさらに美味しくする。みんなで協力して作ったという達成感、満足感。など

*1 指導可能時間は 9:15~11:45 13:00~17:00 です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えない場合や、団体指導者をお願いすることがあります。

*2 薪代（300 円/1 束）、炭代（720 円/1 箱 6kg）が別途必要です。持ち込みも可

野外炊事にあたって

① 食材、炊事道具提供時間

	時間	提供場所
朝食	6:00~6:30	食堂
昼食	野外炊事開始時刻	キャンピングセンター
夕食	野外炊事開始時刻	キャンピングセンター

- ② 野外炊事開始15分前に、担当職員との事前打ち合わせを行います。
- ③ 衛生上、持ち込み食材と食堂提供食材の併用はご遠慮下さい。本館利用の方の食材持込は初日のみに限ります。
- ④ 野外炊事の準備、片付けについては、食材・炊事道具提供時にお渡しする『野外炊事の準備・片付けについて』をご覧ください。

チキンとごろごろ野菜のシチュー

メニューA

材料（8人分）

鶏もも肉……………800g	ローレル…………… 2枚
じゃがいも……………4個	ドミグラスソース
にんじん……………2本	トマトケチャップ… 大さじ4
たまねぎ……………2個	塩コショウ…………… 少々
赤ワイン……………300cc	オリーブオイル…… 適量

作り方

- ① ニンジン・ジャガイモは皮をむかず 8 等分に切る（ニンジンは 1/4、ジャガイモは 1/2 にカット）。タマネギも 8 等分に切る（1/4 にカット）
※ ニンジン・ジャガイモの皮はむかないほうが美味しい。たわしで水洗いして泥を落とし、ジャガイモの芽は取り除いておく。
- ② ダッチオーブンを火にかけ、温まったらオリーブオイルを入れ、野菜を炒める。炒めた野菜は一度ボウルに戻す。【下：中火】
- ③ オリーブオイルを追加して肉を炒め、肉の表面に焼き目がついたら、ワインを入れてふたをしなくて煮る。【下：中火】
- ④ ワインが半分くらいに煮詰まったら野菜を入れ、デミグラスソースを加えてフタをし、煮込む。【下：弱火】
- ⑤ フタの隙間から水蒸気が出てきたら下火を弱め、水蒸気が見えるか見えないかくらいの状態で 15 分ほど煮る【下：弱火】
- ⑥ ニンジンに火が通ったら、塩コショウで味を調べてできあがり。

※ 火が強すぎる場合（隙間から出る水蒸気が多い場合）、焦げ付く場合があるので時々かきまぜ、水気がなくなっていたら水を足して調整する。とにかく弱火でじっくり煮込むのがポイント。

①



②



③



④



⑥



⑥



・飯ごうでご飯炊き

メニューA

※ アクティビティマニュアル集『飯ごう炊飯』をご覧ください。

・ダッチオーブンでご飯炊き

メニューA

米：水の割合は 1:1.2。米 1 合(180ml)あたり水 216ml。

作り方

- ① コメを洗い分量の水に浸す。
(30分くらいつけておくと芯が残りにくい)
- ② 強火で沸騰させ、中火で7分、弱火で5分ほど炊く。
- ③ 最後に強火で30秒ほどかけ、火からおろし10分程度蒸らす。

鶏のこんがいが丸焼き

メニューB

材料（8人分）

鶏（まるごと）… 1羽	タマネギ…………… 1個
手羽元…………… 8本	ジャガイモ …… 4個
ニンニク …… 半ふさ	塩コショウ …… 適量
ニンジン …… 大2本	オリーブオイル …… 適量
（中の場合は3本）	竹串 …… 1本

作り方

- ① タマネギ・ニンニクは薄切りに、ニンジン・ジャガイモは皮をむかず 8 等分に切る（ニンジンは 1/4、ジャガイモは 1/2 にカット）。
※ニンジン・ジャガイモの皮はむかないほうが美味しい。たわしで水洗いして泥を落とし、ジャガイモの芽は取り除いておく。
- ② ダッチオーブンを熱し、オリーブオイルを入れて、刻んだニンニクとタマネギを炒める。しんなりするまで炒めたら、容器に取り上げ冷ましておく。※オーブンを火から下ろす（エキスを残すため洗わない）。【下：中火】
- ③ 丸鶏の表面と内側、手羽元に塩コショウを手で塗りこむ。
- ④ ②で炒めた野菜を鶏のお腹に詰め込み、中身が出ないように竹串を刺して口を閉じる。
- ⑤ オーブン底に網を敷き、真ん中に鶏、その周りにニンジン、ジャガイモをまんべんなく置く。
- ⑥ フタをして、下火を中火にし、上火も中火にして約 1 時間焼く。【下：中火、上：中火】※竹串を鶏に刺し、出てきた肉汁に血が混じらなければ OK。
- ⑦ 鶏の表面にオリーブオイルをまんべんなく塗り、フタの上を強火にする。5～15 分間焼き、皮に焼き色が付いたら出来上がり。【下：弱火、上：強火】

※ 鶏肉と野菜を皿に取り分けたら、網を取り外して鶏がらと水を入れ、火にかけておけば美味しい鶏がらスープができます。最後に塩コショウで味を調整してください。

たっぴいキノコのピラフ

メニューB

材料（8人分）

無洗米……6合（900g/1,080cc）	固形コンソメ……… 4個
シメジ……………1パック	バター…………… 40g
マイタケ……………1パック	しょうゆ…………… 大さじ2
エリンギ ……………1パック	塩…………… 小さじ2
水……………1,200cc	万能ネギ…………… 2～3本

作り方

- ① ダッチオーブンを火にかけ、温まったらバターを溶かし、米を炒める。※米は洗わなくてもOK。バターを焦がさないように弱火でじっくり炒める。【下：弱火】
- ② 米が透き通ってきたら、ほぐしたキノコを加えて炒める。【下：弱火】
- ③ 米が鍋肌に張り付くようになったら、水・塩・つぶしたコンソメを加え、フタをして煮る。【下：中火】
- ④ フタの隙間から水蒸気が出てきたら、下火を弱め水蒸気が見えるか見えないかくらいの状態で10分ほど煮る【下：弱火】
- ⑤ フタを開け、水がなくなっていたら火から下ろし、しょうゆをかけてよく混ぜ、フタをして10分ほど蒸らせばできあがり。

お好みで刻んだ万能ネギをかけて召し上がれ。