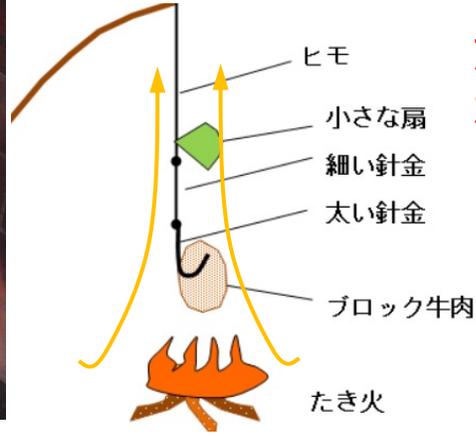




シートンロースト



対流で扇が回る

鯛の塩釜焼



焦げないようにする方法

熾火(おきび)の上に置くか
焚き火に入れず、牛乳パックに
直接火をつけて焼く



牛乳パックで
ホットドック



ツイストパン

青竹の周りに
ホットケーキミックス



バームクーヘン

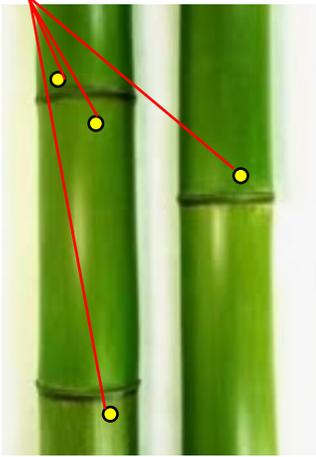


竹でバームクーヘンを作る

②ボウルに卵、牛乳、生クリーム、砂糖を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを水で溶かして、竹の周りに塗ります

③岳の両端を二人で持って炭火の上で回して焼きます。焦げ目ができたら②～③を繰り返します

①加熱で膨張して破裂することを防ぐために、青竹にキリなどで穴を開けます



直火で焼くと焦げ過ぎてしまいます



青竹は表面に油があるので、取りやすい。古い竹の場合はアルミ箔を巻いた上に塗ると取りやすいトントンとしてとる



出来上がり



鯛の塩釜焼

材料(作りやすい分量・2~3人分)

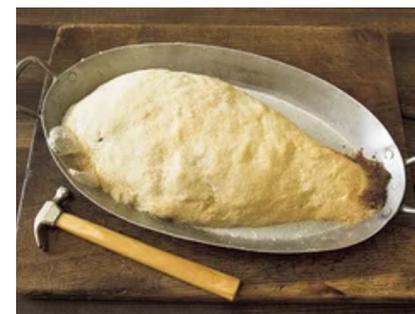
- 鯛(下処理をしたもの)…1尾(500~600g)
- 卵白…3個分(約100g)
- 昆布(10×20cm)…1枚
- 粗塩(自然塩)…1kg
- 小麦粉

下ごしらえ

1. バットに少量の水を入れ、昆布をつけてもどす。
2. オーブンを200℃に予熱する。
3. 鯛は水洗いしてペーパータオルで水けをしっかりと拭く。

作り方

- ①ボウルに卵白を入れ、泡立て器で少し泡立つくらいまで溶きほぐす。
- ②粗塩と小麦粉大さじ3を加え、ゴムべらなどに持ち替えて全体を混ぜる。
 - ・小麦粉を加えることで塩釜がよりしっかり固まり、焼き固まった塩がはずしやすくなる。
- ③もどした昆布を3cm長さ分切り分け、鯛の腹に詰める。オーブン用の耐熱容器にオーブン用ペーパーを敷き、2の半量を広げる。残りの昆布を中央にのせ、その上に鯛をのせる。
 - ・塩を天板に直接広げて焼いてもいいし、アルミやホーロー引きなどのオーブン対応容器に入れても。下にオーブン用ペーパーを敷いておくと、あとの処理がラクに。
- ④残りの2で鯛全体を均一に包み、形を整える。
 - ・塩が鯛にどんどん入ってしまうので、包んだらすぐに焼くこと。
- ⑤オーブンに入れて約30分焼く。取り出して塩を割ってよけ、鯛をほぐして器に取り分ける。好みにゆずなどのかんきつを添えても。
 - ・焼き上がってからも塩が魚に入っていくので、ほったらかしにせず早めに塩を除き、目立つ塩ははけなどではらう。あつあつを食べて！



ダッチオーブンでパンを焼く

1. 大きめのボールにあたためた牛乳を入れ、イーストを良く溶かす。ステンレスのボールに牛乳を入れて湯煎・または直火で暖める。指をいれて冷たくない程度。
2. そこに他の材料を全部入れ、こねる。こねる。こねる。 たたく。20-30分くらい。べたべた感がなくなって、ひっぱってうすーくのびるようになったらOK。
3. 濡れたふきんをのせ、ビニール袋で包んで、冷蔵庫に入れるか、涼しいところに一晩おく。早春キャンプであれば、車の中。夏キャンプならクーラーボックスに入れる。
4. 一晩おくと二回りくらい大きくなっている。4つにたたんで軽くガス抜きをして10分くらい休ませる。7-8個に切ってそれぞれを丸める。
5. ダッチオーブんに底網をしいてそこにクッキングペーパーまたはアルミホイルを敷く。真ん中に1個おいて、まわりに6-7ヶ置く。
6. 2次発酵は加熱して、フタと本体にぎりぎり触れるくらいの温度にして、フタをして机の上におく。フリースなどで保温する。さめてきたら、また暖めるを繰り返して約30分。夏なら暖めなくても膨らむ。
7. 炭の分量は**下2上8位**の割合です。ダッチオーブンの大きさと炭の量は密接な関係があります。10分くらい焼いたら途中で開けてもOKですが、特に下側のこげつきに注意! 大体20-30分くらいでいい香りがしてきたらできあがり



材料

強力粉	350 g
無塩バター	25 g (有塩でも可)
イースト	6g
塩	6g
砂糖	25g
牛乳	250CC

炭 上8 下2



出来上がり

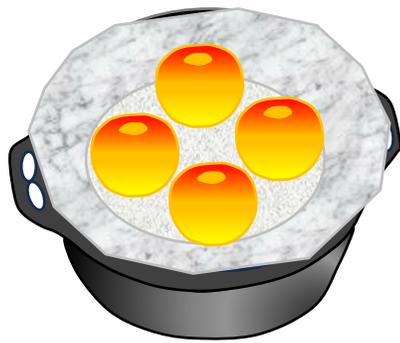


焼きリンゴの作り方

①ナイフでくり抜いて
タネを除く



②バター、シナモン
シュガー及びはち
みつを入れる

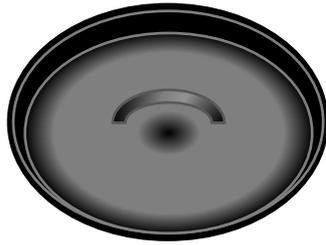


③アルミ箔の上
りんごを載せ
フタを被せる

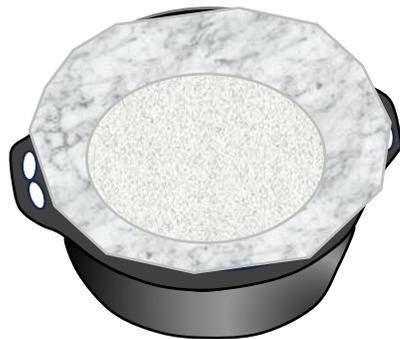


かぼちゃスープの作り方

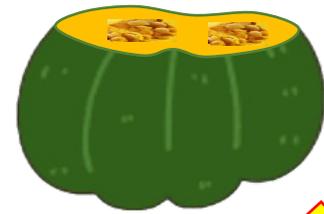
ダッチオーブン



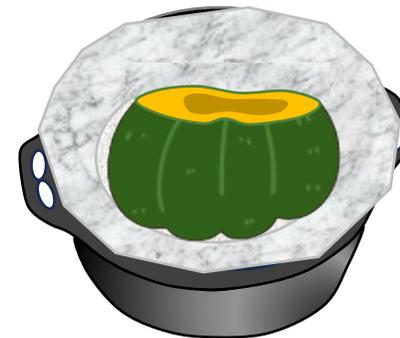
焦げないように
アルミ箔を敷く



①ナイフでくり抜いて
タネを除く



②牛乳、コンソメを
入れる



③アルミ箔の上
かぼちゃを載せ
フタを被せる



スープを楽しんだ後は、
皮を細かくして、他の
食材と煮込むと2度美
味しい

鳥の丸焼き



- ①鶏の毛を抜いた肉の周囲に香辛料を塗り込む
手羽の付け根にも丁寧に
- ②首は体の中に押し込む
- ③ステンレス管2本を、距離を開けて鶏肉に差し込む。
距離が近いと、ステンレス管を回す時に鶏肉が
静止したままになってしまう。手羽は針金で本体に
括り付ける。
- ④火をつけて、ステンレス管を回転しながら焼く。
ナイフで焼けた肉を削いで食べます



焼きネギ

炭火で表面が黒く焦げるまで焼く



表面の黒い部分は簡単に剥け、中身はジューシー

