

進級課目のヒント

2級章：火起こしからはんごうを使った炊飯、味噌汁作りなど、調理の初歩に挑戦。かまどの火の面倒をしっかり見られるように。また、鋸やナイフなど薪作りの道具の手入れについても習得するようにします。

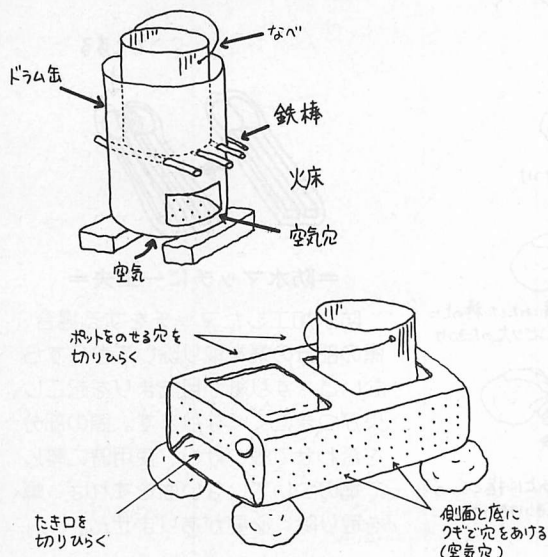
1級章：近年の野外活動ではすっかり一般的になったガソリンやガスを燃料としたストーブ類の扱いにも通じる必要があります。また、鍋などを使わない調理法など、一歩進んだ野外料理に挑戦します。

＝省エネルギーかまどの製作＝

たき火で調理をする場合、鍋ややかんの周囲から多くの熱が逃げてしまう。熱効率のよいかまどを作り、薪を節約してみよう。

ポイント

- 1 燃焼の熱はなるべく鍋に接触して上に抜けるように。
- 2 燃焼面を地面から持ち上げられるようにして、土へのダメージに配慮。かつ下からの空気を取り入れを図る。



TRY!

保存携行食品を自作してみる

■ インスタント味噌汁(8人分) ■

味噌80グラム、アゲ大2枚(軽く湯通しする)、わかめ少々(湯通しする)、魚粉(煮干しを砕いたもの)またはだしの素。アゲとわかめは細かく切る。材料をまんべんなく混ぜ合わせ、8つに分けてそれぞれ団子にしてラップで包む。これをお湯で溶けばインスタント味噌汁。乾燥野菜を入れるとよい。味噌は断熱性が強く、2～3日では悪くならない。

■ 肉の味噌漬け(2人分) ■

牛肉または豚肉の薄切り200グラムを同量の味噌につけ込む。肉と肉が直接接することなく、1つ1つのスライスを完全に味噌で包む。味噌汁同様、味噌の断熱効果で2～3日は問題なし。気温約25度での保存実験で7～10日の保存ができたというデータがある。

■ 乾燥野菜 ■

じゃがいも、大根、ニンジンなどの根野菜は皮をむき、1～2ミリくらいの薄切りにして、ねぎ、キャベツなどは薄切りにしただけで、日当たりのよい窓辺などに広げて2～3日乾燥させる。ニンジンの場合、約10分の1の重量になる。調理に使う1時間ほど前に水に漬けておけば約7割くらいの重さまで回復し、調理できる。

■ 乾燥肉(ビーフジャーキー) ■

牛肉のスライス(安いものでOK。脂身の少ないところを選ぶ)から脂身の固まりを取り除き、100グラムの肉につき塩・コショウ各ひとつまみをふりかける。焼網などに工夫して、肉と肉が触れ合わないようぶらさげる。

200度まで温めたオーブンの火を止め、ぶらさげた肉をオーブンに入れる。余熱だけで約3時間。ポキッと折れないくらいの固さでできあがり。ビニール袋に入れれば、常温で2週間以上の保存が可能。