



## 揚げる

### 揚げたてサクサク! キャンプ串カツ

キャンプで楽しむ串カツは外でも手軽なごちそう。

水で溶くだけの衣やパン粉付き冷凍串カツ、粉が飛び散りにくいバター液で時短に。  
使い終わった油は固化剤で固めるか、新聞紙に吸わせて持ち帰ろう。



#### 材料

豚バラブロック、うずら卵（水煮）、しいたけ、アスパラ、レンコンなどお好きな具材、油（メスティンの底から約2cm）、中濃ソース

#### 【衣】

卵 1個、小麦粉 大さじ3、水 大さじ1（混ぜ合わせる）

#### 作り方

1) 具材をひと口大に切り、竹串に刺す



2) 衣をつける



3) 揚げる



4) 出来上がり

## 煮る

### 魚介の旨味を凝縮! 彩りアクアパッツァ

プレートを鍋代わりに、魚介の出汁が効いたトマトまで旨いスープ仕立てに。  
冷凍シーフードミックスや冷凍ブロッコリーは解凍不要でそのまま投入OK!

保冷剤代わりに便利。

残った濃厚スープはバゲットを浸せば、最後までごちそうに。



#### 材料

白身魚（切り身）2~3枚、あさり（砂抜き済み）200g、冷凍シーフードミックス 100g、ミニトマト 8~10個、ブロッコリー（彩り用）適量

#### 【煮汁】

水 150ml、白ワイン（または酒）50ml、にんにく 1片（スライス）、オリーブオイル 大さじ2、コンソメ（顆粒）小さじ1

#### 【仕上げ】

塩、ブラックペッパー、レモン

#### 作り方

1) 具材をのせて煮汁を入れる



2) 白ワインを入れる



3) 煮立ったらグリルフックハンドルで運ぶ



4) パンを添えて召し上がれ

# RECIPE

レシピ

## 焼く

### 肉汁じゅわっ！ 直焼きプレス・タコス

挽き肉をトルティーヤに押し付けて焼く、香ばしさ重視の新スタイル。ポイントは“プレス”。  
しっかり押し付けることで肉はカリッと香ばしく、皮が脂を吸って旨みアップ。



#### 材料

トルティーヤ 4~6枚、  
合い挽き肉 250g、

【味付け】  
タコスシーズニング 1袋、  
(または塩・コショウ・チリパウダー)、

【トッピング】  
チェダーチーズ、レタス(細切り)、  
ミニトマト(角切り)、サルサソース、  
お好みでライム

【焼き油】  
オリーブオイル

#### 作り方

1) トルティーヤに肉をのせる



2) 肉を下にして焼く



3) 裏返す



4) 残りの具材をのせて  
巻いて召し上がれ

## 蒸す

### 湯気がふわっ。小籠包と彩り温野菜の蒸し盛り

スキレットをボイラー代わりにし、上にせいろを重ねて点心と温野菜を一気に蒸す。  
根菜は薄切りにして火通りを揃えれば、小籠包と同時にちょうどよく仕上がる。



#### 材料

冷凍またはチルド小籠包 6~8個  
キャベツ(手でちぎる)、  
ブロッコリー、カボチャ(薄切り)、  
パプリカ、レンコンなど

【蒸し用】  
水(スキレットの半分くらいまで)、

【タレ】  
ボン酢、ごまダレ、針生姜と黒酢など

#### 作り方

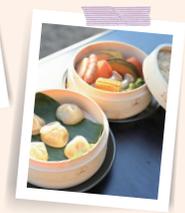
1) 野菜やお好きな具材を切る



2) スキレットに水を入れ  
具材をせいろに入れる



3) 10~15分程度蒸す



4) 中まで火が通ったら  
出来上がり