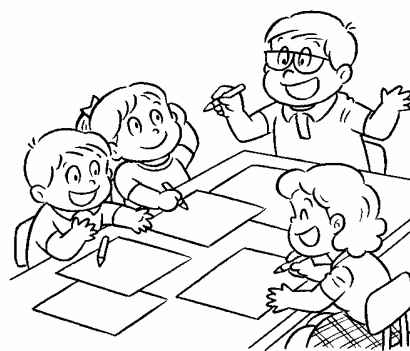




川原で作る料理は、どんなメニューが喜ばれるの

できるだけかんたんなもの

キャンプでの料理は、みんなでわいわい言いながら、作ったり食べたりするので、どんなものでもおいしく食べられます。ですから、できれば、メニューもみんなで決めるのが、いちばん喜ばれることになるのです。



ただし、作るのに時間がかかりすぎるものや、道具をたくさん使う、むずかしいものはさけて、できるだけかんたんにできるものにしましょう。

野外でよく作られる料理

バーベキュー 鉄板の上で、いろいろな材料を、ジュージュー焼くだけのかんたん料理。材料をくしにさして焼いたり、金あみの上で焼く方法もあります。

焼けたら、ソースや食塩など、好きなものをかけて食べます。

焼きそば 肉や野菜などとそばを、鉄板の上で、ジュージュー焼けばできあがりです。

ソースやケチャップなど、好きな味つけが楽しめます。

カレーライス 肉や野菜をにて、カレールウを入れればできあがり。あとはご飯にかけて食べます。カレーは、だれもが好きなメニューですね。

とんじる ブタ肉や野菜をにて、おみそを入れれば、栄養満点のとんじるのでできあがりです。おみそのかわりに、クリームシチューなどのルウを入れて、シチューにしたり、スープにしたり、いろいろ料理の内容はかえられます。

(監修・青木 国夫)

