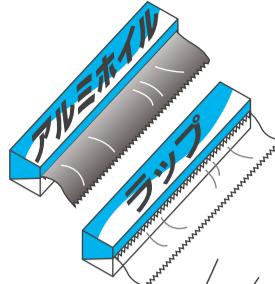


その他に必要なもの

●アルミホイル、ラップ
アルミホイルが1本あれば、何かと便利に使えます。さつまいもをくるんで火の中に入れて焼き芋に、といったホイル焼にするほか、鍋の蓋の代わりに利用したり、食器代わりにしたりと、なにかと便利に使えます。ラップも、おにぎりを握ったり、早めに出来上がった料理にはこり除けにしたりと重宝です。



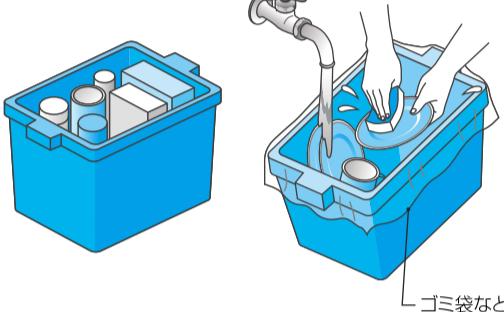
●スポンジ、タワシ、ふきん、クッキングペーパー
キャンプ場では、洗剤は使わないのがルール。お湯をかけたり、ペーパーなどで汚れを拭きとてから水洗いすると汚れはきれいに落ちます。ゴムの吸着力と摩擦力の効果によって、水だけで汚れを落とすことができる汚れ落としを利用するのもよいでしょう。どうしても洗剤を使いたい場合は、天然素材を原料としたものを選んでください。



ペーパーでふき取ってから水で流せば汚れは落ちる

●コンテナボックス

クーラーボックスに入れておく必要のない食材や、細かな調理器具などは、コンテナボックスに入れておきましょう。コンテナボックスは、調理台の代わりにしたり、野菜や食器を洗う際の洗い桶に代用したりと、運搬以外でも便利に使えます。



ゴミ袋など

●新聞紙

生ゴミを包んで捨てたり、火付けに使ったり、パッキングの際のすき間埋めにしたりと、何かと便利に使えます。

●ゴミ袋

ゴミは持ち帰るのが鉄則。匂いが気になる場合は袋を二重にして使うとよいでしょう。また、袋に入れてから、クーラーボックスに入れておけば、ほとんど匂いません。ゴミ袋は多めに用意して行くと汚れたり、濡れたりした用具などを持ち帰るときにも重宝します。

●救急箱

慣れない場所、道具での調理で思いがけないケガをすることもあります。やけどや切り傷用の薬などを用意しておくと安心です。

アウトドア クッキング

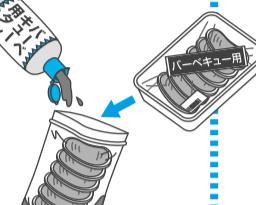
One Point Advice

ゴミを少なくする方法

できるだけ家で下準備して、コンパクトにまとめていけば、その分、時間短縮にもなり、持ち帰る荷物も減らせます。

●バーベキュー用の肉

トレイからはずして、タレに付けてタッパーに入れておくと、味が染み込む。タレと一緒にフリーザーバッグに入れで凍らせて持っていくのも手。

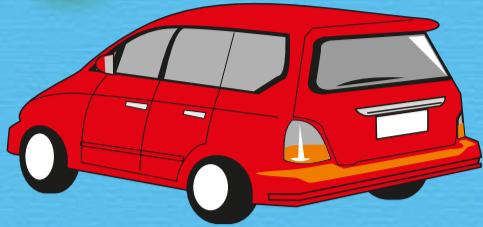


●野菜

トレイがついているものははずして、新聞紙などで包む。また、傷みにくいものは皮をむいてタッパーや袋に入れててもよい。現地で調理する際は、皮をむいてから水洗いするようにすれば、水も少なくて済み、皮が濡れないで持ち帰る際、匂いもあり出ない。



カー



ム

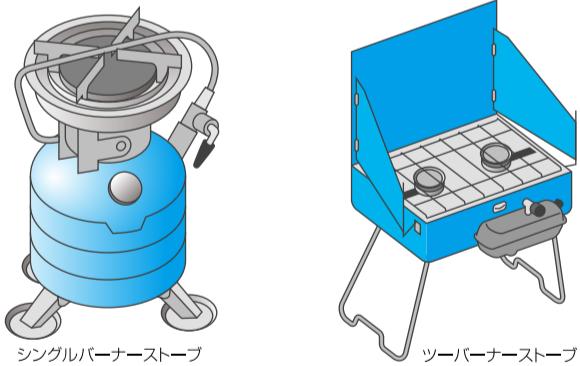
レジャー



アウトドア・クッキングのための用具と選び方

●ストーブ、燃料

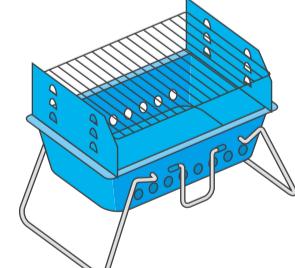
キャンプ場の多くでは直火が禁止されています。そこで必要になるのがストーブ。コンロが二つのツーバーナーストーブとシングルバーナーストーブがあり、どちらにもホワイトガソリン仕様とガスカートリッジ仕様があります。ホワイトガソリン仕様は火力が強く、燃料費が安いのが利点。ガスカートリッジ仕様は操作が簡単です。どちらも初めて使う際は、予め説明書をよく読んで操作を確認し、取り扱いには充分に気をつけてください。



メニューや人数に合わせて選べばよいが、多人数の場合は、ツーバーナーで調理をして、シングルでお湯を沸かすというように両方を使い分けるとよい。

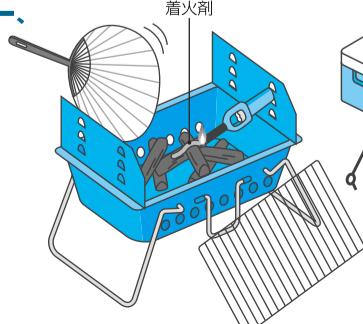
●バーベキューコンロ

アウトドア・クッキングの定番、バーベキューを焼くためのコンロ。網だけでなく、鉄板も使えるタイプならば、バーベキューを焼きながら焼きそばを作るなど、メニューが広がります。サイズが大きいので、できるだけ収納性の高いものを選びましょう。底に炭を乗せるための網がついていれば少ない炭でも均等に焼けますし、サイドに灰を捨てるための穴があると掃除も楽になります。



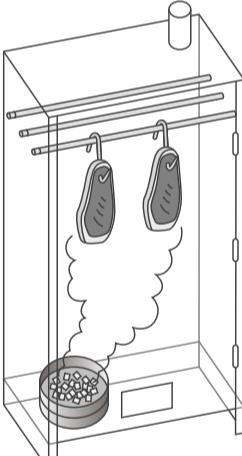
●炭、着火剤、ガスチャッカー、炭バサミ

バーベキュー・コンロや七輪を使う場合は忘れずに。炭は着火しにくいので、アルコール原料の固形かチューブに入ったセリ一状の着火剤を炭につけて、それに火をつけ、うちわなどであおいで炭に火を移します。すでに火がついているものに着火剤を使用すると火が散乱して火傷する危険があります。着火剤の取り扱いには十分注意してください。



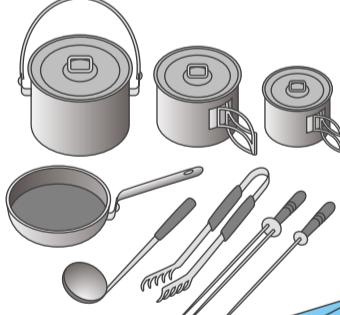
●スマーキ

ダンボール製の使い捨て簡易タイプから、本格的なものまでバリエーション豊富に揃っています。チップが付いているものなどもあるので確認してください。釣った魚をスマーキするなど、いつもとは違ったアウトドア・メニューが楽しめます。



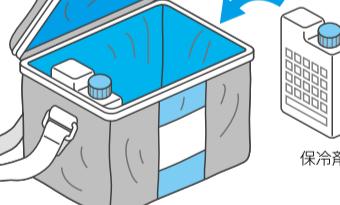
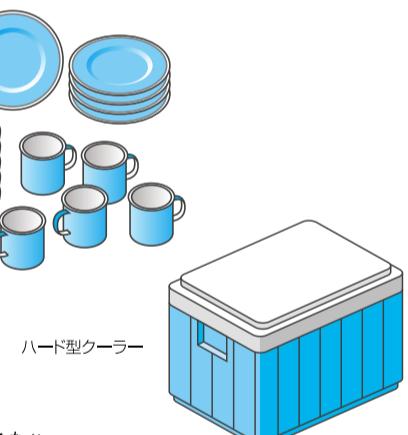
●食器

調理器具と同様に、丈夫なものがセットで販売されています。プラスチック製の安価なものも販売されていますが、フォークなどは力を入れると折れるものもあるので、しっかりしたものを選んでください。紙コップやアルミ皿、割り箸は、ゴミを増やすもとなので、できるだけ使わないようにしたいものです。



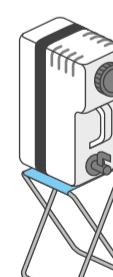
●クーラーボックス、保冷剤

クーラーボックスには、オーソドックスなハードタイプと、折り畳んで小さく収納できるソフトタイプがあります。大きさも各種揃っていますが、四人家族で40Lを目安に選ぶとよいでしょう。底に水抜きの栓が付いているものが便利です。クーラーボックスの中を冷たく保つには保冷剤が欠かせません。出発する前々日くらいから冷冻庫に入れて、しっかりと冷やして使用します。



●ジャグ

飲料水を入れる容器。水場から離れた場所にテントやテントを設置した場合などにたいへん便利です。注ぎ口がきちんととしていて注ぎやすいものを選びましょう。蓋部分が広いものの方が、水を入れるときや、使用後に洗う際に便利です。



●テーブル・イス、タープ、レジャーシート

河原などで日帰りのバーベキュー・パーティーなどを行なう際にも、タープをはっておけば、強い日差しや、突然の雨にも対応できます。テーブル・イスは人数に合わせて。大人数の場合は、レジャーシートで車座になって食べるのも楽しいものです。



●調味料入れ

調味料は、ボトルや瓶のまま運ぶとかなりかさ張るので、使用する量だけを容器に入れて持っていくようにしたいもの。市販されているアウトドア用の調味料入れのほか、ビニール袋やフィルムケースの空容器などを利用して、コンパクトにまとめましょう。

