



お餅があればキャンプの楽しさ もっとふくらむ!



アウトドア お餅レシピブック



お餅とキャンプは 相思相愛。

キャンプ de お餅













コンパクトで 持ち運びやすい

個別包装されているお餅は、 荷物の隙間にも場所を選ばず コンパクトに収納可能。

できるだけ荷物を減らしたいアウトドアや キャンプにはピッタリの主食用携行品です。 水を使わず手軽に 調理できる

食事の支度中に急に雨が降ってきても お餅があれば大丈夫。

携帯コンロなど小さな火力でも短時間で 調理できるので超便利。オートキャンプなら

オーブンレンジや少量の水を使った 電子レンジでふっくら調理もオススメです。

栄養価が高くて バランスもGood

お餅には体を動かすエネルギー源となる

"糖質(炭水化物)"が

豊富に含まれているので

栄養補給にぴったり。

いろんな食材や味付けとも相性抜群。

長期保存 できるから安心

包装餅の賞味期限は、 製造後 12~24 か月が一般的。 長持ちするから保存食や非常食としても 最適なのです。

※高温や直射日光を避け、常温で保存してください。 なお、外袋開封後は商品記載の保存方法で 保存してください。













■ 材料 ■

≪4人前≫

.....81

A オリーブオイル ····80~100cc ニンニク(1株) ···········約50g アンチョビペースト········10g 鷹の爪 ···········1本 B バジルソース ······50cc カシューナッツ ······20g程度

C ミックスチーズ ------50g 生クリーム -----20g ゴルゴンゾーラ -----10g

作り方



焚き火台に薪で火を起こす。火の粉などで地面にダメージを与えないように焚き火シートを敷くのを忘れずに。 着火した薪が炎を上げずに、芯の部分が赤く静かに燃える「熾火(おきび)」の状態にする。



ソースを作る。鷹の爪以外のAをシェラカップに入れ、焚き火台の上で10分ほど加熱する。ニンニクが柔らかくなったら鷹の爪を入れて香りを出す。Bと Cも、それぞれシェラカップに入れて加熱する。こちらは温まればOK。



餅を焚き火台で焼く。炎の上がっている状態は高温で火力調節が難しい。熾火は煙も少なく火力も安定し、遠赤外線効果でムラなく火が通る。両面にいい感じの焼き色が付き、ふっくらするまで丁寧に焼く。



餅が焼けたら、ソースに浸して召し上がれ。ソース の入ったシェラカップは熾火から離して置くと、ソー スが熱くなり過ぎず、餅を浸すときも熱くない。



「ソースはAのガーリックオイルが一番時間がかかります。先に準備をして、他のソースより先に火にかけるのがおすすめ。柔らかくなったニンニクを潰して、お餅と一緒に食べると最高です」



□ 材料 □ ≪2~3人前≫

餅2個
アサリ10個程度 (お好みで
長ネギ1/2本
モヤシ50g
ニラ20g
水······250cc
ごま油大さじ1
牛だし(粉末タイプ)小さじ2
しょうゆ 小さじ1
ゴマ少々
卵1個
キムチ50€
A 豚バラ肉100g
コチュジャン308
ニンニク10g

- ▶ Aはあらかじめ自宅でビニール袋に入れて揉 み込んでおく。肉に下味がつき、肉の保存に もなる。キャンプ場での調理時間の短縮にも! 餅は半分に、長ネギは斜め切りにする。
- 2 ▶ メスティンにごま油を入れ、揉み込んでおいた 豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、 水、牛だし、しょうゆを加えて味を整える。
- ・ 味が整ったらモヤシ、長ネギ、キムチ、半分に 切った餅、アサリを加えて煮込む。
- 4. ▶ 餅が柔らかくなってきたら、卵を真ん中に落と し、ニラをのせる。卵にお好みの状態で火が 入ったらゴマを振りかけて完成。

□ 材料 □ ≪2~3人前≫

オリーブオイル ………適量

A 鶏ひき肉 …………………………小さじ1/2

ガラムマサラ ………少々

·····3g **卵** ·······1個

▶ Aをすべてビニール袋に入れ混ぜ合わせる。餅を ナイフで薄くスライス。またはスライサーで2ミリ程 度の厚さにカットし、ホットサンドトースターに敷き 詰める。便利なスライス餅を使ってもOK。



キャプテンスタッグの 餅スライサーが活躍!

- **2** ▶ 餅の上に混ぜ合わせたAを乗せ、その上に再 びスライスした餅を乗せて挟む。
- ★ 弱火~中火で焼く。ひっくり返しながら両面を 5分ずつ焼いたら、ホットサンドトースターを 開き、餅にオリーブオイルをかける。ホットサ ンドトースターを閉じ、少し火加減を強めてさ らに焼く。餅の表面がカリカリになり、こん がりときつね色になれば完成。



「調理器具がそのまま器になるメスティンは屋外 で大活躍。ごま油の香りとキムチやコチュジャン の辛みが食欲をそそります。お餅に火が入りす ぎると煮くずれて食べにくくなるのでご注意を!」



「ホットサンドトースターを使うとお餅がフワフ ワにふくらみます。オリーブオイルでカリカリに 焼き上げた表面の食感がアクセント。カレー風 味のひき肉は大人も子どもも大好きな味です」



キャプテンスタッグのミニ燻製鍋

■材料■

≪2人前≫

餅	······2個
ウインナー	2本
ミックスナッツ	······適量
厚切りベーコン	······適量
めんつゆ (4倍濃縮)	······適量
スモークチップ	······適量

作り方

- ビニール袋に餅を入れ、めんつゆに約2時間ほど 漬け込む。自宅で準備しておくのがベター! 調理 前に表面の水分をふき取っておく。
- **2** ► 燻製鍋の底にアルミホイルでカゴを作り、好みのスモークチップを一握り入れる。
- 中火~強火で火にかけ、スモークチップから煙が 出てきたら、食材をセットする。フタをして、弱火で 10分ほどスモークする。
- 火を止め、煙が落ち着くまで待つ。餅が柔らかくなっていたら完成。

07

キャプテンスタッグの ココット 18cm

材料■

≪2人前≫

餅1個
牛乳160cc(80ccずつ2回に分けて使用
チョコレート······70
フルーツなどの具材適量
※イチゴ、リンゴ、バナナ、ベビーカステラ、
クッキー、餅などお好みで

作り方

- 餅を小さくサイコロ状にカットする。鍋に 80ccの牛乳と一緒に入れ、溶けるまで混ぜながら加熱する。
- ②▶ 餅が溶けたら、残りの牛乳とチョコレートを加えて、さらに加熱する。
- ▶ すべて溶けたらチョコレートソースの完成。
- 4. ▶ お好みの具材にソースを付けて食べる。



「屋外なら煙の心配をせずにスモークを楽しめます。下味はめんつゆのみ。燻製独特の香りがついて、食感はモチモチ。新感覚のお餅のおつまみです。 ーロサイズにカットすると食べやすいです」



「お餅を溶かし入れたソースで食べるチョコレートフォンデュです。グループで楽しみながら 食べるデザート感覚のメニューですが、しっか りエネルギー補給ができるのもポイントです」



キャンプ de お餅 🥂



全国餅工業協同組合のこのマークは 国内産水稲もち米100%で作られていることを保証しています。 お餅をお買い求めの際は、ぜひこちらのマークを目印として、 製品をお買い求めください。

全国餅工業協同組合

アイリスフーズ株式会社/秋田白玉工業株式会社/ 越後製菓株式会社/川光物産株式会社/株式会社うさぎもち/ サトウ食品株式会社/城北麺工株式会社/ たいまつ食品株式会社/株式会社たかの/ 竹新製菓株式会社/大新食品株式会社/ 前原製粉株式会社/株式会社丸ーオザワ/ マルシン食品株式会社/株式会社もちや/ 株式会社やまと食品/株式会社ゆのたに

※50音順











制作協力



CAPTAIN STAG.

モノ作りの聖地・新潟県三条市に拠点を持つアウトドア ギアの総合メーカー。他を圧倒するアイテム展開が特長。 「日本初」も多く、ユーザーの声とトレンドを捉えて「常 に一歩先を行く」プロダクトを作り続ける。全国各地の 商業施設やホームセンターで展開するサテライトショップ 【CAPTAIN STAG STAND(キャプテンスタッグ・スタ ンド)】では、その世界観を間近で体感できる。

公式WFB



公式Instagram





1995年創業。新潟県内で4店舗を展開するアウトドア ライフの専門店。主催イベント【新潟・燕三条 OUTDOOR EXPO】では、新潟の外遊び博覧会とし て国内外の有名メーカーが集結。自社メディアを使い、 地元・新潟のフィールド情報も発信している。長岡店と 上越店にあるWEST CAFEでは、ショップの世界観 と共に食事を楽しめる。



公式YouTube

