



## 魚ぎよぎよ！ 海の幸を山で美味しく！ あさりの炊き込みご飯

ご飯と汁もの、あつという間に2品で  
きちゃう！

コッフェルは大鍋と小鍋がセットにな  
っているものが多いですね。今回は  
大鍋でご飯を蒸らしている間に小鍋で  
お味噌汁をつくりましょう♪

### 材料2人分

#### 〈あさりの炊き込みご飯〉

<input type="checkbox"/> 無洗米	1.5合
<input type="checkbox"/> あさりの水煮缶詰	1缶 (85g)
<input type="checkbox"/> にんじん	1/2本 (90g)
<input type="checkbox"/> えのき	1/2袋 (50g)
<input type="checkbox"/> 水	550ml
<input type="checkbox"/> しょうが	適量
<input type="checkbox"/> (A) みりん	大さじ3杯
<input type="checkbox"/> (A) しょうゆ	大さじ3杯
<input type="checkbox"/> (A) 顆粒和風だし	8g
<input type="checkbox"/> 小ねぎ	適量

#### 〈味噌汁〉

<input type="checkbox"/> ツナ缶	1缶 (70g)
<input type="checkbox"/> キャベツ	120g
<input type="checkbox"/> 水	300ml
<input type="checkbox"/> 味噌	大さじ2杯

## 作り方

1. コッフェル（大）に米と水を入れ、10分ほど水に漬けます。その間ににんじんは粗みじん切り、えのきは1cm幅に切ります。
2. 1で切った具材とあさり缶の汁、(A)を米の入ったコッフェルに加え、混ぜます。
3. 混ぜたご飯の上にあさり缶の身と細く切ったショウガをのせて、蓋をして火にかけます。沸騰したら弱火にして、約10分炊飯します。焦げないように気を付けましょう。
4. 10分したら火から降ろして、蓋をしたまま10分ほど蒸らします。
5. ご飯を蒸らしている間に、キャベツはざく切りにします。
6. コッフェル（小）にキャベツ、水、ツナを入れて火にかけます。
7. キャベツが柔らかくなるまで煮たら、味噌を溶き入れます。
8. ご飯に小ねぎをのせたら完成です。

### MEMO

材料はすべて常温で持ち歩き可能な食材なので、登山時にコッフェルと食材を持っていき山頂で調理する、といったことも可能です。野外で調理する場合は、少しの工夫で手間やゴミを少なくすることができます。例えば・・・

- ・ 調味料は自宅で混ぜ合わせておき、タレビンや乳酸菌飲料のPET容器等で持ち歩く
- ・ 野菜等は自宅でカットしておくことで、包丁を持ち歩く必要がなく、生ごみも出ない
- ・ 缶詰のゴミはかさばるので、パックタイプのあさりの水煮やツナフレークを使う
- ・ 無洗米はクリアボトルで持ち歩き、山頂に着く1時間前にボトルに水を入れて吸水させておくことで、十分に吸水させた上に到着後すぐ米を炊くことができる
- ・ 味噌はレトルトパックのものを使えば、溶かしやすく持ち歩きも安心

この他にも工夫次第で時短したり荷物をコンパクトにできるかもしれません。ぜひ自分なりのコッフェルライフを楽しんでください♪

体験 /



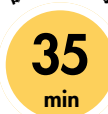
知識 /



カテゴリ /



調理時間 /



人数 /



費用 /

