

ペアで作る 超簡単！松茸風味ご飯

&油揚げの味噌汁（2人分）

松茸の香りが食欲をそそる松茸風味ご飯と油揚げの味噌汁です。懐かしの永谷園の「松茸の味お吸い物」を使い、エリンギと油揚げを入れた炊き込みご飯です。油揚げと長ネギを入れるとインスタント味噌汁が豪華になります。

材料（2人前）	分量
・松茸の味 お吸い物	2袋
・エリンギ	2本（1パック）
・油揚げ	2枚
・無洗米	2合
・めんつゆ（3倍濃縮）	スプーン4杯
・インスタント味噌汁（具+味噌）	2杯分
・長ネギ	適量
・水（ご飯用）	450cc
・水（味噌汁用）	500cc

<調理器具等>1ペア（2人分）

□コッフェルセット □バーナーセット

□ガスカートリッジ □スプーン(2)

□カップ(2人×2) □軍手(2)

□ペットボトル(500cc)(2)

<その他>皆で共用するもの

・包丁、まな板（3ペアに1セット）

◆作り方◆

① エリンギを縦に細く切った後、5mm程度に細かく切る。次に油揚げを縦に半分に切り、5mm程度に細かく切る。油揚げの1/4（1枚の半分）は別にしておく。



エリンギ



油揚げ

② 調理する場所を確保したら、バーナーヘッド、バルブ、ガスカートリッジを組み立てる。

※バーナーが不安定にならないよう、平らな場所にしましょう。風が強い日は風向きも考えて！



450ccはこれぐらい



③ コッフェルセットの中から大きい方の鍋を用意し、無洗米2合、450cc程度の水（ペットボトルを使い目分量で）、松茸の味、エリンギ、油揚げ（1/4は残しておく）、めんつゆスプーン4杯分を入れる。

④ ふたをして鍋を強火にかける。5～6分で食欲をそそる松茸の香りがしてくる。

⑤ 8～9分で湯気・水滴が出てくるのでこのときにこげに注意し中火にする。こげつきのにおいがしていたら、さらに火を弱める。時々ふたを開けて確認する。



まだ水気があるのでもう少し

※においのチェックは大事！

- ⑥ 10 分程度でふたが持ち上がるので、弱火にする。焦げ臭いにおいがするようであればさらに火を弱める。
- ⑦ 20 分程度で水気がなくなれば炊きあがり。火を止め蒸らしておく。
- ⑧ 小さい方の鍋に水 500cc（ペットボトル利用）を入れ、ふたをして沸騰させる。
- ⑨ この間に長ネギを刻んでおく。



できあがり

- ⑩ 4～5 分程度で沸騰するので、残しておいた油揚げを入れ、3 分程煮る。
- ⑪ 3 分後に火を止め、インスタントの味噌汁の具と味噌、長ネギ（適量）を入れかき混ぜる。
- ⑫ 蒸らしておいたご飯をスプーンでよくかき混ぜ、カップに取り分ける。味噌汁も同様にカップに取り分け、美味しくいただく。



油揚げを煮る



火を止め、具、味噌、
長ネギを入れてできあがり



完成、召し上がれ！

おまけ 本当の山ごはん（登山にコッフェルや食材を携行し、山中で調理する）なら…
 山ごはんの場合、食材は持ち歩くため、本来は常温で保存が利くものが便利です。
 今回の油揚げ、ネギは、小さめの保冷剤を使って持参すれば、その日のうちに食べるのであれば問題ないでしょう。エリンギ、油揚げは予め下準備をして切っておき持参するとよいでしょう。
 また、今回は使ってませんが、缶詰は保存が利くので便利ですが、ゴミが小さくならないため、ソースや例えばシーチキンなどは袋入りのものが便利です。（しかし缶詰はそのまま火にかかけられるという利点もあります！）
 計量カップがないので、ペットボトルがその代わりに使えます。予め 100cc ごとにマジックで線を入れておくと使いやすいくでしょう。
 山で洗い物はできないので、焦げ付いたコッフェルはスプーンでできるだけおこげを取り除き、残りは帰ってから金だわしを使って洗えばきれいになります。カップ・スプーン等はトイレトペーパーで拭き取る（ゴミが出ます）などの方法で綺麗にして、下山してから洗いましょう♪（今日は近くに洗い場があるので洗って下さいね。）