

キャンピングカー評論家 渡部竜生の

キャンピングカーのキッチンを使い倒す

シンプルなコンロでもアイデア次第でプロの味が実現

キャンピングカーにはキッチン機能を持つものが多いが、実はあまり使われていない。その理由は、車内で煮炊きなどをすると室内に油が付着したり、臭いが染み込んだりして、後の手入れが大変になると考える人が多いからだ。また、バンコンなどはキッチンスペースが狭いため、ユーザーから見ると、とても本格的な料理など作れないと判断されがちである。しかし、バンコンやライトキャブコンのような簡易的キッチンスペースでも、立派な料理は作れるし、脂が壁に染み込んだり、臭いが染みついたりしない調理方法がある。ここでは料理の達人としても知られるキャンピングカー評論家の渡部竜生さんに、その秘伝の車内調理のワザを披露してもらった。



[RVパークおおた名物 盛りとろろご飯]

RVパークのある道の駅には、たいいてい産直市場があります。今回は撮影場所として使わせてもらった「RVパークおおた」の特産品である大和芋をベースにした簡単とろろご飯をご紹介します。

- 材 料**
- 道の駅おおたオリジナル「村長のこだわり納豆」
 - 白飯 ●大和芋 ●ぶっかけ鶏生姜

- 作 り 方**
- ①大和芋は皮をむいてすりおろす。
 - ②納豆は調味料を入れず適宜まぜる。
 - ③大和芋と納豆を白飯に乗せ、調味料にぶっかけ鶏生姜、お好みで和からしを加えて混ぜる。



[大和芋で作る豚キムチチミ]

もう一品、RVパークおおた名産品の大和芋を使って多少本格的な調理をご紹介します。

- 材 料**
- 大和芋...300g ●卵...1個 ●小麦粉...50g ●白菜キムチ...100g
 - ニラ...1束 ●たまねぎ1/2個
 - 豚肉(バラスライスやローススライスなど)...100g
 - 塩・コショウ ●粉末のだしの素...大さじ1 ●ポン酢

- 作 り 方**
- ①大和芋は皮をむいてすりおろす。
 - ②卵1個、小麦粉を入れる。
 - ③ニラは4cmほどに、たまねぎは3mmほどに刻み、大和芋に入れる。
 - ④フライパンに油をひき、一口大に切ったキムチを炒め、豚肉を並べる。
 - ⑤その上から大和芋を流し入れて丸く整形する。
 - ⑥フタをして膨らんできたらひっくり返し、ふっくらと焼き上げる。
 - ⑦一口サイズに切り分け、食べるときにポン酢をつける。

[簡単!! 缶スープのクリームパスタ]

パスタ系料理は、キャンピングカー調理に非常に適しています。手軽に作れておいしく食べられる。良いことづくめです。
※水漬けパスタの作り方はNHKテレビ『ためしてガッテン』の「うまっ! 次世代パスタ」(2013年10月9日放映)から引用しました。

- 材料**
- キャンベルのクラムチャウダースープ...1缶
 - 牛乳150cc ●貝柱の缶詰
 - たまねぎ...1/2個 ●パスタ(乾麺)...約300g
 - 塩・コショウ ●白ワイン...大2



- 作り方**
- ①空いたペットボトル(2L)をよく洗い、パスタを入れる。水をいっぱいまで入れてフタをし、1時間~数時間水漬けにする。
※パスタの太さによって漬ける時間は違います。1.4mmなら1時間、1.7mmなら1時間30分、1.9mmなら2時間を目安に。冷蔵庫なら3日ほど保存もできます。パスタが白くなって、容器の中でぐにゃりと曲がるぐらいまでが目安。
 - ②[ソースを作る]たまねぎを5mmの厚さにスライスし、鍋に油を熱して炒める。しんなりしてきたら、キャンベルスープ、牛乳、貝柱の缶詰(汁ごと入れる)を入れてひと煮立ちさせる。白ワインで香りづけして、塩コショウで味を整える。
 - ③[パスタをゆでる]鍋に多めのお湯をわかし、粗塩を入れて、ふっとうしたら水からあげたパスタを入れて、1分ほどゆでる。電子レンジのあるキャンピングカーの場合は、電子レンジ用のパスタゆで器を利用していい。所要時間は鍋でゆでる場合と同じで、500Wで1~2分。

[旬の野菜のスープ]

RVパークが併設された道の駅の産直コーナーで手に入る野菜を中心に考えてみました。レシピ通りの材料でなくても、おいしそうな野菜を見つけたらチャレンジしてみてください。

- 材料**
- たまねぎ...1/2個 ●長ネギ...1/2本 ●にんじん...1/3本 ●セロリ...1/2本
 - キャベツ...適宜(白菜や大根の葉、小松菜でも可) ●鶏の手羽先...4本
 - 固形スープ...3個 ●ローリエ...1枚 ●ローズマリー...適宜 ●タイム...適宜
 - 塩・コショウ ●オリーブオイル ●水...1L ※保温鍋を使います

- 作り方**
- ①たまねぎ、にんじん、セロリは1cm角のあらみじん切り。長ネギは小口切りに。キャベツもざく切りにする。
 - ②保温鍋の内鍋にオリーブオイルを熱し、塩コショウをした手羽先を焼き目がつくまで焼いて一度取り出す。
 - ③手羽先を取り出した鍋で野菜やハーブを炒める。
 - ④しんなりしたら水を差し、固形スープを入れる。
 - ⑤沸騰したら手羽先を戻し、火を止めて、保温鍋に内鍋を入れる。
 - ⑥3~4時間、そのままじっくり保温して火を通す。
 - ⑦食べる前に味をみて、塩・コショウで味を整える。



[鶏胸肉の塩レモン焼き]

キッチン機能がシンプルであっても、事前に下ごしらえさえしておけば、本格的料理ができるという料理の格好の例です。

- 材料**
- 鶏胸肉...2枚 ●塩レモン汁...大2 ●塩レモン(スライス4枚分程度) ●白ワイン...大さじ2
 - 黒コショウ ●セージ ●ローズマリー ●ニンニク...1片(お好みで)

- 作り方**
- ①皮ごとのレモンをスライスして、清潔な密閉容器にレモン・塩の順に何回か重ねて入れる。
 - ②レモン1個に対し粗塩を60g。
 - ③ふたをして冷蔵庫に保管。
 - ④1日1回入れ物を振って全体をかき混ぜる。
 - ⑤1~2日すると水分が出てきて馴染んでくる。
 - ⑥3日目以降から食べごろに。
 - ⑦鶏胸肉は食べやすい大きさに切る。
 - ⑧塩・コショウをして、密閉できるビニール袋に入れ、その他の材料もすべて入れて、軽くもみ込む。
 - ⑨冷蔵庫で半日から一晩おく。
 - ⑩フライパンに油をひき、火が通るまで焼く。フタをして蒸し焼きにするとおいしい。



[ブロッコリーと牛肉のうま煮]

ブロッコリーと牛肉は意外と相性がいい食材です。ぜひお試しください。

- 材料**
- 牛コマ(薄切り)...100~120g ●ブロッコリー...1株 ●ショウガ...1片
 - 玉ねぎ...1/2個(長ネギでも可) ●鶏ガラスープ(顆粒)...大さじ2 ●水...1カップ
 - 塩・コショウ ●しょうゆ...大さじ1 ●片栗粉大さじ 1/2
 - オイスターソース...大さじ1~2 ●日本酒...大さじ3 ●砂糖...大さじ2

- 作り方**
- ①ブロッコリーは小房に切り分け、塩少々を加えたお湯で固めにゆでておく。
 - ②牛肉は一口大に、玉ねぎは1cmの串切りに、ショウガは千切りにする。
 - ③鍋に油をひき、ショウガ、玉ねぎ、牛肉を炒める。
 - ④水を加え、ブロッコリー、鶏ガラスープ、しょうゆ、日本酒、砂糖、オイスターソースを加える。
 - ⑤ひと煮立ちして、味が馴染んだら、水溶性片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

渡部シェフが明かす 車内料理の秘伝

「秘伝」といっても、別にたいしたことをしているわけではありません。ただ、バンコンやライトキャブコンのような簡易的なキッチンのカampingカーでも、これだけの料理が作れるという例をご紹介します。コツというものがあるとすれば、それはある程度家で下ごしらえをしておくといったことでしょうか。もちろん、RVパークの産直コーナーで買った食材をそのまま車内に持ち込んだだけで作れる料理もあります。しかし、レストランの味に近いものを楽しみたいと思ったときは、事前の準備が必要です。また、車内で火を使うときは、くれぐれも換気に注意してください。換気扇がある車なら必ずそれを回し、また窓なども開けておくという配慮が必要ですね。



PROFILE

渡部 竜生 (わたなべ たつお)

カampingカー評論家としてカampingカーショーのセミナー講師などで活躍。テレビ出演も多い。著書に『カampingカーって本当にいいんだよ』(キクロス出版)。

※料理画像の中には、撮影車両のマヨルカとは別に、渡部氏の愛車であるドライバーデン(輸入クラスC)のキッチンを使って撮影されたものも含まれています。



道の駅おおた 秋山摩実さん
(あきやま まみ)



【取材協力】

RVパークおおた

□ 所在地：群馬県太田市粕川町701-1 □ 連絡先：0276-56-9350 □ アクセス：国道17号(上武道路)「道の駅おおた」交差点東側

【車両協力】

株式会社バンテックセールス

□ 所在地：埼玉県所沢市日比田95-1 □ 連絡先：04-2936-6528 □ 撮影車両：マヨルカ

【機材協力】

株式会社ロータス

□ 所在地：埼玉県新座市中野2-3-8 □ 連絡先：048-481-0303

心満たされる。絆深まる。

食寝遊備

くうねるあそび

安心・快適な日本RV協会認定の車中泊施設「RVパーク」

日本RV協会ではカampingカーオーナーが安心して車中泊することのできる公認エリアが必要と考え、RVパークの拡大を図っています。RVパークとは「より安全・安心・快適なくるま旅」をカampingカーオーナーをはじめとする車中泊ファンの皆様へ提供するものです。駐車場での車中泊を公認されたものとお考えください。施設面では24時間利用が可能なトイレ、100V電源供給設備やごみ処理を引き受けるシステムを利用することができます。さらにほとんどのRVパークでは入浴施設も利用が可能です。日本全国に続々と登場する「RVパーク」を活用して、快適なくるま旅をお楽しみください。

詳しくはこちら → <http://kurumatabi.com/rvpark>

JRVA (ジャルバ) とは、カampingカーと人の暮らしが調和する社会を目指して活動している団体です。カampingカー、カampingトレーラーなどの安全基準対策や製造に関わる技術向上に対する努力を続けています。安心して使ってもらうためのユーザーサポートネットワークの充実、普及の一環としてのショー・イベントの開催など様々な活動も展開しています。

JRVA会員のお店には必ずこのエンブレムがあります。安心してお使いいただくためにもJRVA会員のお店へお越しください。

一般社団法人
日本RV協会

〒194-0022 東京都町田市森野1-10-10 ペアシティエンドウビル2-A
TEL.042-720-7911 ・ FAX.042-720-7251 ・ E-mail : info@jrva.com

イベント情報は
HPをご覧ください

カampingカー 総合情報サイト
<http://www.jrva.com>