

第8回 行方レシピコンテスト
テーマ【キャンプ飯】



なめがたブランド戦略会議

カレービビンバdon



◆材料

(1人分)

- ・豚挽肉 100g
- ・にんにく 1片 (みじん切り)
- ・焼肉のたれ 大さじ1
- ・塩麴 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2お好みで
- 〈ナムル〉
- ・ホウレン草 2~3わ
- ・しめじ 30g
- ・人参 1.5cm
- ・蓮根 1.5cm・すし酢 大さじ2
- ・粗塩 2つまみ
- ・ごま油 適量
- ・温かい御飯 1人分
- ・温泉卵 1個
- ・米油 適量

◆作り方

1. フライパンに油を熱してからにんにくを炒める。香りがたったら豚ひき肉を加えて炒め、カレー粉と焼肉タレと塩麴を加えて調味する。
2. 人参は千切りにして塩もみし、しんなりしたら水でさっと洗い水気をきる。蓮根は皮を剥いて半月の薄切りにして水にさらし、サッと湯がいて水気をきる。それぞれすし酢をなじませる。
3. ほうれん草は下茹でし、水にとって水気をきり、食べやすい大きさに切る。しめじは石突を取りほぐして、サッと湯がく。それぞれ塩とごま油をまぶす。
4. 4器にご飯を盛り、1を中央にのせ、続いて2, 3を回りにのせ ①の上に温泉卵をのせる。

◆レシピのポイント

お肉は塩麴でふっくらに焼肉のたれでピリ辛ですが温玉で辛さはマイルド！ まずは温玉を絡めた挽肉とご飯で、続いて塩とごま油で味をつけたホウレン草としめじのナムルをのつけて。

最後に甘酸っぱい蓮根と人参のナムルと一緒に・・・

2種類のナムルを加えていますので味の変化をお楽しみいただけます。

レシピ考案者：桃とん

豚肉と人参のカレー天むす



◆材料

- ・人参：1本
- ・豚小間切れ 100g
- ・米粉 大さじ8
- ・冷水 80cc
- ・カレー粉 少々
- ・鶏がらスープの素 少々1/2
- ・塩、コショウ 少々
- ・焼き海苔 適量
- ・温かい御飯
- ・塩
- ・揚げ油 適量

◆作り方

1. 人参は千切りにし、豚肉は細切りにし、米粉(分量外)をまぶしておく。
2. 米粉に水を加えてよくかき混ぜる。そこへ①と青じそと鶏がらスープの素と塩胡椒を入れ、よくかき混ぜる。
3. 油熱して、②を食べやすい大きさにあげる。
4. 手に塩(分量外)をつけて③を軸にして、ご飯を三角に握る。
海苔を巻いてでき上がりです。

◆レシピのポイント

特産の豚肉と人参、お米を使って天むすを作りました。
カレー粉でスパイシーに仕上がりました。米粉がない時は天ぷら粉を使用してください。

レシピ考案者：桃とん

スパイシーコーン



◆材料

- ・とうもろこし 1本
- ・クリームチーズ 大さじ1.5
- ・ケイジャンスパイス 小さじ3

◆作り方

1. 全ての皮をむいてほんのり焼き色がつくまで焼きます。
2. あついうちにクリームチーズを塗り、ケイジャンスパイスをたっぷりふりかけます。

◆レシピのポイント

お肉を食べて、さっぱりスパイシーなとうもろこしをいただきたい。マヨネーズやバターではなく、本当はなめらかな裏ごしタイプのカッテージチーズが好ましいのですが、裏ごしタイプはなかなか手に入らないので、クリームチーズで紹介します。ケイジャンスパイスはカルディなどでも手に入ります。

レシピ考案者： MOANA LANI

なまずで簡単！ 手抜きキャンプ飯



◆材料

- ・なまず香草焼き（調理済みのもの）：内容量3切れ
- ・玉ねぎ：1/4
- ・わらび茸：適量
- ・しめじ：適量
- ・にんにく：1片（小さめのもの、チューブのおろしにんにくでもよい）
- ・オリーブオイル：適量
- ・塩コショウ：適量
- ・レモン：お好みで
- ・ホイル

◆作り方

- 1.ホイルを野菜となますが包めるくらいの大きさにカットする。
 - 2.ニンニク、玉ねぎを薄めにスライスしておく。
 - 3.わらび茸、しめじは火が通りやすいように手で縦に引き裂いておく。
 - 4.ホイルに、オリーブオイルを塗り、スライスしたニンニクをバラバラとのせる。
 - 5.玉ねぎのスライスのをせる
 - 6.塩コショウをふる（なまずに下味がついているので少なめに）
 - 7.わらび茸、しめじのをせ塩コショウをふる
 - 8.なまズの香草焼きをのせ好みにレモンスライスのをせる。
 - 9.オリーブオイルを一回り回し入れホイルでしっかり包む
- ※なまズの香草焼きは調理済みなのでキノコ類に火が通れば食べれます。

◆レシピのポイント

キャンプに行く前に、ホイルに包んでクーラーボックスに入れておけば現地で準備する事もなく、ホイルなのでごみの持ち帰りも少ない。お子さまなどには、ケチャップとチーズなどを入ると食べやすい。

レシピ考案者：ナメヒヨリ

サラダ三昧



材料

- ・サラダ
- ・パン
- ・ネギ
- ・チーズ
- ・ヨーグルト
- ・やさい
- ・はくさい

◆作り方

1. レンジでやさい、ハクサイをあたためる
2. サラダボールにもりつけ、ヨーグルト、チーズを加えさらにレンジでチン。
3. マヨネーズをくわえドレッシングで完了

◆レシピのポイント

健康

レシピ考案者：ヒガチミチ

ごはんでもパンでもおいしいビーフストロガノフ なめキャン風



◆材料

- ・牛切り落とし肉 200g
- ・玉ねぎ 1個
- ・ぶなしめじ 50g (ひとつかみくらい)
- ・ほうれん草 50g (2本くらい。冷凍のカットほうれん草でもOK)
- ・サワークリーム 100g
- ・パプリカパウダー 大さじ1
- ・コンソメキューブ 1個
- ・バターまたは炒め油 適量
- ・塩・黒こしょう 適量

◆作り方

1. お肉を食べやすい大きさに切り、パプリカパウダーをよくまぶしておく。
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎのせん切りを炒め、黒こしょうをふる。
3. 玉ねぎの色が変わったら、ほぐしたぶなしめじと牛肉を炒める。
4. 塩・黒こしょうで味をととのえ、サワークリーム、コンソメ、5センチ幅に切ったほうれん草を加え、弱火で煮る。
5. サワークリームの酸味がなくなったら出来上がり。

◆レシピのポイント

大地の恵みが豊かな行方ならではの、野菜たっぷりのビーフストロガノフです。
ごはんに合わせてたり、ドッグパンにはさんだり、お皿に残ったたれをバゲットに付けて食べたりするのもおすすめです。今回はせっかくなので、食材（玉ねぎ、ぶなしめじ、付け合わせの水菜、お米）を道の駅たまつくりで調達しました！

レシピ考案者：もふもふ

れんこんガレット



◆材料

- ・れんこん 3cmくらい
- ・片栗粉 適量
- ・卵 2個
- ・ウインナー 4本
- ・プロセスチーズ 2個
- ・ハーブ塩
- ・オリーブ油
〈付け合わせ〉
- ・水菜
- ・プチトマト 好み

◆作り方

1. れんこんは皮を剥き、スライサーで、スライスする。
片栗粉をまぶし、オリーブ油を入れたフライパンで、焼き、返す。
2. ①に、卵を割り、半分に切ったウインナーをのせ、れんこんガレットを、卵の方に折る。
蓋をして、白身に火が入るように焼く。
3. 焼けたら、角切りしたチーズをのせ、ハーブ塩をかける。お皿に、水菜、プチトマトをのせ、れんこんガレットをのせる。

◆レシピのポイント

れんこんのスライスを焼いた生地が、ガレットの生地なので、野菜の美味しさがあり、野菜も摂れて、体に良いキャンプ飯です。フライパンひとつで、手軽に出来ます。オリーブ油で焼くと、れんこんの甘みが美味しく、片栗粉をまぶして焼くので、カリッと食感も楽しめます。

ハーブ塩で、シンプルな味付けが、野菜の美味しさが引き立ちます。

レシピ考案者：まめ

行方ゴーヤーと豚の春雨スープ



◆材料

- ・ゴーヤー1/3本(種とわたを取って50g)
- ・塩一つまみ(約0.5g)
- ・豚こま肉 35g
- ・水550cc、鶏ガラスープの素小さじ1、塩小さじ1/2、
- ・醤油小さじ1/2、胡椒少々
- ・クイックタイプの春雨約6g、
- ・長葱10g、生姜5g

◆作り方

1. ゴーヤーは斜め薄切りにして一つまみの塩を振って水分を出しておく。(しっかりペーパータオルで水気を拭いておくこと) 長葱と生姜はみじん切りにする。
2. 豚こま肉はさっとお湯にくぐらせて水気を拭き取り、ジップロックのような袋に入れてしっかり保冷しておく。
3. 現地で鍋に水と2の豚肉、1のゴーヤー、鶏ガラスープの素を入れてしっかりゴーヤーが煮える迄加熱する。
4. ゴーヤーの色が変わり、火が通ったら塩醤油胡椒で味を整える。
5. 春雨を加えて5分ほど煮て、長葱と生姜を加えて出来上がり

◆レシピのポイント

ゴーヤーに塩をして水気を出して置くことと、しっかり煮ることで苦味が和らぎ、食べやすくなります。もう少し苦味を抑えたい時は塩をして水気を出したらさっと水洗いしておくとともに食べやすくなります。豚肉もお湯にくぐらせておくと、あくが出にくくなり、スッキリとしたスープになりますのでぜひ一度お試しください。

レシピ考案者：mike

焼肉薬味めし



◆材料

- ・ごはん（2杯分）
- ・牛肉薄切り 200g
- ・焼肉のたれ大さじ3
- ・みょうが2個
- ・しょうが1かけ
- ・青じそ5枚
- ・ねぎ 20cm
- ・わさび チューブ適宜

◆作り方

1. みょうが、しょうが、青じそ、ねぎを切る
2. 牛肉は焼肉のたれで漬けておき、グリルで焼く
3. 熱々のごはんに、みょうが、しょうが、ねぎ、青じそを混ぜる
4. 3のうえにグリルで焼いた肉をのせる

◆レシピのポイント

薬味がポイントです！夏バテ対策にもなりますし食欲もです

レシピ考案者：けいこまり

茄子としそ、豚バラのはさみ揚げ



◆材料

- ・米ナス1本
- ・豚バラ100グラム
- ・しそ3枚

◆作り方

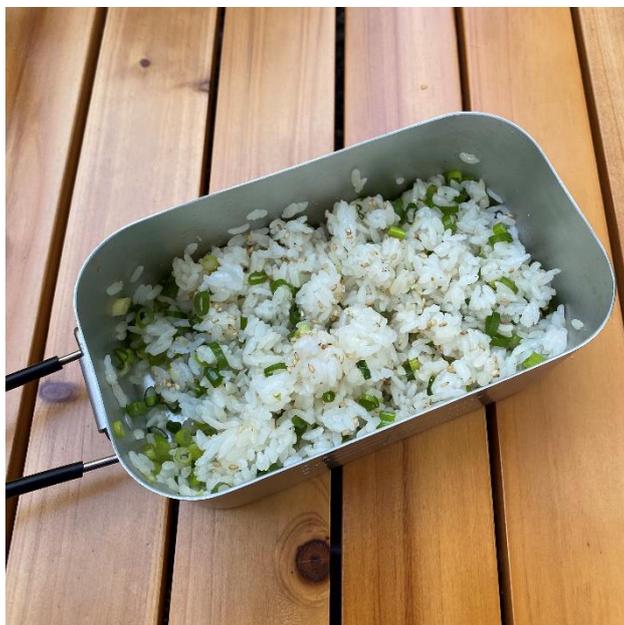
1. 茄子は、早めにあく抜きして半分切り豚肉は、茄子の大きさに3枚ぐらいのせ、しそに片栗こもり、つま楊枝で、とめ、弱火でゆっくり油であげます。
2. 胡瓜の塩揉み、赤飯は、炊飯器炊く茹で小豆使う
3. 冷やし中華は、自家製でやさいと、茹でとりを、乗せて

◆レシピのポイント

米ナス沢山とれすぎたり、シソも沢山取れるから、味は醤油かけるだけで、塩コショウだけでわ、味付け

レシピ考案者：まあちゃんと、啓二くんの、共同作品

小ネギとごま油のやみつきご飯



◆材料

ご飯.....1合

小ネギ.....3~4本位

●ごま油.....小さじ1

●鶏ガラスープの素.....小さじ1/2

●塩.....ふたつまみ

●白入りごま.....小さじ2

◆作り方

1. ご飯1合分をメスティンで炊く。
2. 小ネギは小口切りにする。
3. 炊き上がったご飯に、1、●を入れてよく混ぜ合わせて完成。

◆レシピのポイント

よく色んな最後の飾りで使う小ネギですが、いつも余ってしまうので今回そんな小ネギを使ったレシピを考えました。

レシピ考案者：むーらん

春雨トマトごった煮



◆材料

- ・人参(5ミ角切り)60g オクラ40g
- ・きゅうり(5ミ角切り)40g
- ・とまとジュース200cc
- ・水 350cc
- ・春雨・・・120g
- ・大豆ミート・・・100g
- ・鶏ガラスープの素・・・大さじ2
- ・にんにく(みじん切り)10g
- ・生姜(みじん切り)20g
- ・青ネギ(小口切り)7cm
- ・豆板醤・・・大さじ1
- ・オリーブ油・大さじ2

◆作り方

1. フライパンにオリーブ油、豆板醤、生姜、にんにく、ネギ、人参を入れ火にかける
2. 鶏ガラスープの素、オクラ、きゅうりを加え火を止める

◆レシピのポイント

春雨、大豆ミート、トマトジュースさえあれば、野菜は何でもよく、調味料も適当でOK。ご飯を炊くのに時間がかかるので春雨、キャンプなので肉より大豆ミート。秋ならさつまい芋入りがおすすめ。

レシピ考案者：赤いキツネ

行方市の野菜たっぷりラタトゥイユ風ホットサンド



◆材料

- ・食パン8枚切りを4枚
- ・ピーマン1/2個
- ・玉ねぎ1/4個
- ・トマト1/4個
- ・にんじん1/4個
- ・ナス1/2個
- ・ウィンナー2本
- ・チーズ2枚
- ・にんにく1片
- ・オリーブオイル
- ・ブラックペッパー
- ・塩
- ・コンソメ
- ・ケチャップ

◆作り方

1. ピーマン、玉ねぎ、にんじんを細かく切る。トマト、ナス、ウィンナーを小さめに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、野菜とウィンナーを全て炒める。ブラックペッパー、塩、コンソメ、ケチャップで味付けする。
3. 食パン1枚の上に炒めた野菜とチーズ、その上にもう1枚食パンを乗せ、ホットサンドメーカーで5分ほど加熱する。

◆レシピのポイント

行方市の野菜をたくさん使い、栄養満点で子どもでも楽しく、おいしく作れます。

レシピ考案者：けろくわ

野菜たっぷりトマトひき肉カレー



◆材料

ご飯.....2杯分

トッピング用の好きな野菜.....お好みで(今回はズッキーニ、しめじ、ブロッコリー、パプリカ)

カレールー.....1~2かけ(味濃いのが好きなら1かけ)

トマト缶.....1缶(400g)

ひき肉.....150~200g

玉ねぎ.....1/2個

にんにく.....1片

オリーブオイル.....適量

塩胡椒.....適量

◆作り方

1. カレーを用意する前にあらかじめお米は浸水させて、炊き始める。にんにく、玉ねぎはみじん切り、トッピング用の野菜は一口大にカットする。
2. オリーブオイルを入れた鍋を弱火で熱し、にんにくを加えたら香りがするまで炒める。香りが立ったら玉ねぎを加えて、しんなりするまで中火で炒める。ひき肉を入れたら塩胡椒をして、色が変わるまで炒める。
3. ひき肉の色が変わったら、トマト缶を入れ弱目の中火で煮込み、酸味と水っぽさを飛ばす。
4. 煮込んでいる間に、フライパンを用意し、オリーブオイルを少量入れてトッピング用の野菜を焼く。
5. トマト缶が入った鍋の水っぽさが少しなくなってきたら、カレールーを入れる。
6. また少し煮込んだら、盛り付けて完成。

◆レシピのポイント

トッピングの野菜を焼く時は、焼き目をつけるためにあまり野菜を動かさないのがポイント。アスパラや、なす、かぼちゃ等もいい。

レシピ考案者：むーらん

シラウオホットサンド



◆材料

- ・食パン 4枚
- ・シラウオ 100g
- ・とろけるチーズ 70g
- ・塩ひとつまみ
- ・コシヨー 5ふり

◆作り方

1. 食パンにとろけるチーズの半量をのせ、上にシラウオをのせて、残りのチーズをのせてパンにはさみます。
2. ホットサンド器にのせて4分焼き、裏返して4分焼きます。
3. 熱いうちに切り分けていただきます。

◆レシピのポイント

ハムもいいけど、シラウオをのせたホットサンドもチーズと合います。是非、キャンプの朝ごはんに

レシピ考案者：MOANA LANI

野菜ごろごろ豚肉のカレーパエリア



◆材料

- ・米2合
- ・牛蒡60g
- ・人参60g
- ・さつまいも60g
- ・椎茸50
- ・長ネギ50g
- ・水菜50g
- ・豚バラ4枚140g
- ・炒め油大さじ2杯
- ・おろしにんにく少々
- ・ブイヨン500g（コンソメ顆粒をお湯で溶いたもの）
- ・カレー粉小さじ1/2
- ・粗びき胡椒、塩各少々

◆作り方

1. 米をとぐ、牛蒡厚小口、人参厚いちょう、さつまいも厚いちょう、しいたけ8切いちょう、葱1/2厚半月、水菜2cm切り、豚肉2cm位に切る
2. 牛蒡下茹で、水菜下茹で水冷かるくしぼる
3. 硬い野菜から炒め、にんにく、肉、お米をいれ炒め、カレー粉を振り入れブイヨンを入れ沸かし弱火にして塩胡椒してへらで混ぜ汁気が無くなったら蓋をして超弱いで12～15分炊き20分蒸らす
4. 炊けたら水菜を散らしご飯を混ぜる。塩で味を調整する。

◆レシピのポイント

野菜肉お米を炒める。牛蒡、水菜は下茹でする。水菜は最後に混ぜると色がきれいに仕上がります。肉は炒めて取り出し後のせでもOK！

レシピ考案者：ムカゴパバ

さつま揚げシャンサイのせ



◆材料

- ・さつま揚げ…1袋
- ・シャンサイの葉…10g
- ・かつお節…ひとつまみ
- ・めんつゆ…大さじ1

◆作り方

1. さつま揚げを両面がこんがりするまで焼きます。
2. シャンサイを水洗いし、葉と茎に分けます。
3. 葉を食べる直前にざっくり切り、①のさつま揚げにのせます。
4. さらに、かつお節を散らし、めんつゆを回しかければ、完成です。

◆レシピのポイント

BBQでも手軽に作れて、食べる直前にシャンサイを切ることで香りも楽しめ、美味しいです！

レシピ考案者：そらの一ま

レンコン、さつまいものぼん酢煮



◆材料

レンコン 100g

さつまいも 200g

にんじん 50g

豚バラ肉 150g

きゅうり 半分

A (味ぽん 1/4カップ (50cc)、水 1.5カップ、砂糖 小さじ1)

◆作り方

1. レンコン、人参は5～7mmくらいの厚さに切る。さつまいもは皮付きで1cmに切る。豚バラは5cmくらいに切る。きゅうりは乱切りにする。

2. 鍋にAを入れてつゆを作り、そこへきゅうり以外の野菜を入れて煮る。煮えたら火を止める間にきゅうりを入れ、全体に混ぜ、すぐに火を止める。

◆レシピのポイント

きゅうりは生でも食べられるので、食感で楽しむ！

レシピ考案者：虹の

会

ほくほく芋飯



◆材料

- ・米 3合
- ・さつまいも 中1本
- ・青菜ちりめん 少々
- ・ミニトマト 6個

◆作り方

1. さつまいもを1cm角に切り、60個つくる。
2. といた水にさつまいもを入れ、米を炊く。
3. 出来上がったら混ぜて、青菜ちりめんをふりかける。
4. ミニトマトを添える。

◆レシピのポイント

ほくほくのさつまいもとお米の相性は抜群！！メスティンを使った行方キャンプ飯！

レシピ考案者：虹の会

長ねぎとしらうおの焼き飯



◆材料

- ・ごはん 2杯分
- ・長ねぎ 1/2本
- ・釜揚げしらうお 10g
- ・卵 1ケ
- ・醤油 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ほんだし 少々

◆作り方

1. 長ねぎは、縦に2つに切れ目を入れて、荒みじん切りにする。
2. フライパンに油を入れ、長ねぎを軽く炒め、ほんだしを入れて味をつける。
3. ごはん、卵を入れ、更に炒めながら混ぜ、卵に火が通ったら、しらうおを入れて軽く混ぜる。
4. 最後にしょうゆで味付けをする。

◆レシピのポイント

※醤油の代わりに麵つゆでも OK。そのときはほんだしは不要である。

レシピ考案者：虹の会

川えびとチーズ、ねぎ入りお好み焼き



◆材料

- ・川えび 40g
- ・長ねぎ 50g (1本)
- ・ピザ用チーズ 100g

A ⇒ (天ぷら粉 1カップ、水 1/2カップ、卵 1、塩・胡椒 少々、サラダ油 適量 (大さじ2程度))

◆作り方

- ①長ねぎは薬味に使う位の細かさに切る。
- ②ボールにAを入れ、混ぜたところに、川えび、長ねぎ、ピザ用チーズを入れ、混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、温めたところへ②を流し入れ、フタをする。
- ④中火で焼き、全体に火が通ったらヘラなどで返し、もう片面も焼く。
- ⑤焼き色がついたら皿に移し、マヨネーズ、ソースなどをかけてカットして食べる。(好みで、かつお節をかけてもよい)

◆レシピのポイント

なめがたさんちの食材を活かしたお好み焼きです。ぜひ、お召し上がりください。

レシピ考案者：虹の会

みず菜とさつまいものサラダ



◆材料

- ・みず菜 50g
 - ・さつまいも 小さいサイズ1/2本
 - ・プチトマト 5個
- A ⇒ (オリーブオイル 大さじ2、酢 小さじ1、塩・胡椒 適量、大葉 3枚)

◆作り方

1. みず菜を2cmぐらいに切り、さつまいもは1cmぐらいのサイコロ切りにして、サッと茹でる。
2. 大葉をみじん切りにして、調味料と合わせて、切ったみず菜・プチトマト・茹でたさつまいもを皿に盛りつけて、上からAをかける。

◆レシピのポイント

キャンプでも手軽に食べやすい、新鮮な行方産地の野菜をふんだんにつかったサラダです。

レシピ考案者：虹の会

れんこんのはさみ焼きおにぎり



◆材料

- ・白ごはん:160g
- ・れんこん:大きめサイズ1/8本
- ・醤油:適量(大さじ1くらい)

◆作り方

1. れんこんを5mm幅くらいの輪切りにする。
2. 白ごはんを軽くまとめてれんこんで挟むようにしておにぎりを作る。
3. 油をひいた鉄板や網などで全面をこんがり焼く。れんこんの面から焼いていくとやりやすいです。
4. 醤油をハケやスプーンなどで焼きおにぎりに塗り、全面を軽く焼いたら完成。

レシピのポイント

行方の特産品であるレンコンを使用しました。

キャンプ飯なので材料は至ってシンプルに。

シンプルでも見た目はインパクト大！？

れんこんのシャキホクとカリカリに焼いたお米が美味しいレシピです。

レシピ考案者：かむな

お肉もゴロゴロ！野菜いっぱいパエリア



◆材料

- ①オリーブオイル 15g
- ②にんにく 1片
- ③豚バラブロック 1cm角 100g
- ④さつまいも 1cm角 50g
- ⑤れんこん 1cm角 50g
- ⑥モロッコインゲン 一口大 2本分
- ⑦玉ねぎ 1cm角 1/2個
- ⑧トマト 1cm角 1個
- ⑨トマトペースト 10g
- ⑩チキンブイヨン 250g
- ⑪米（研がなくても可）200g
- ⑫塩胡椒 適量
- ⑬レモン 1/2個
- ⑭水菜 1束

◆作り方

1. ①をフライパンに入れ押し潰した②を弱火で加熱していく。香りが出てきたら③④⑤⑥を入れ軽く炒める。
2. 加熱した②③④⑤⑥を一旦取り出し、同じフライパンに⑦⑧を入れ炒める。火が通ったら⑨⑩⑪⑫を加え、中火で加熱する。
3. 出来上がりを意識しながら③④⑤⑥を並べ蓋をする。沸騰したらごく弱火にして15分加熱する。
4. 最後に⑬⑭を見栄え良く盛り付けて完成。

◆レシピのポイント

行方の美味しいものを沢山詰め込んだ贅沢な一品。
手順通りに作ると食感や風味が活かせますが、
キャンプ場ではそんなの関係なく最初から材料を全部入れ炊くだけでもOK！
フライパンひとつで簡単に美味しく実用的な行方キャンプ飯を考案しました。

レシピ考案者：旅ゴリラ

帆引き船サンド



◆材料

- ・食パン（4枚切り） 2枚
- ・ゆで卵 2個
- ・マヨネーズ 適量
- ・胡瓜 1/2本
- ・あれば入れたいもの
 - ナッツ 適量
 - チーズ 適量
 - 粒マスタード 適量

◆作り方

1. 食パンを1/2に切って、真ん中に具を挟むための切り込みを入れる（深めに）。
2. ゆで卵をきざんで、マヨネーズを入れてまぜる。
※おつまみの残りなど、ナッツやチーズがあれば細かく砕いてまぜると美味しい！
※マスタードも入れると美味しい！
★お好みの卵サラダにしてください。
3. パンの切り込みに卵サラダを詰めて、スライスした胡瓜を帆のように差し込む。

◆レシピのポイント

挟まず、切り込みに具を入れるので、作りやすいし、食べるときにこぼれない。子供にも食べやすい！我が家の定番です。卵サラダに、チーズやナッツを入れるとぐんと美味しくなります！
ゆで卵は、家で作って周りに塩をまぶしてクーラーボックスで保存しておいてもOK。
朝から炭火をおこしたなら、食パンを軽く焼くとさらに美味しいです！卵サンドではなく、ウインナーやハム、ハンバーグ（冷凍の小さ目な）など、具材はお好みで！

レシピ考案者：かじゃ

キャンプ行方おでん



◆材料

(行方の食材の前には★印がついています。)

★豚バラ三枚肉 300g

a塩麴・大さじ1

a酒・味醂・焼酎 大さじ2

a焼いた塩 小さじ¼

aおろし玉葱 大さじ1

aおろし生姜・ニンニク 各小さじ1

焼酎150cc

顆粒昆布出汁 小さじ1

水800cc位

結び昆布 6本

魚介系濃厚豚骨スープの素 1袋

鶏もも挽肉 150g

bすり潰しはんぺん 1/2個

bみじん切りトロロ芋・鶏軟骨 大さじ2

b塩麴・★おろしトロロ芋・★玉ねぎ 大さじ1

b酒・味醂・マヨネーズ 大さじ1

bおろし生姜・ゴマ油・醤油・片栗粉 小匙1

b★みじん切玉ねぎ・★ネギ・椎茸大さじ1/2

★皮剥きした半熟卵 2個

★長ネギ(青い部分以外を6cm位に切る) 1本

★玉ねぎ(縦に四つ割り) 1個

★青首大根(皮を剥いて厚切り) 3/4本

薬味(好みで)

味噌玉(酒・味醂・三温糖を混ぜて焼く)に塩麴1滴 適量

★三つ葉・小葱・胡椒・洋辛子・手作り柚子唐辛子 適量

◆作り方

1. 根菜は全て、軽く塩をして焦げ目がつくまで BBQ コンロで焼いておく。約15分(甘みと旨味が増す。)

2. 鶏挽肉にbの材料をとことん混ぜ良く揉み、まあるく丸めて軽く BBQ コンロ焼いておく。(煮崩れを防ぐ)

3. 豚肉は5cm角に切りaの調味料で良く揉み漬けておく。良く寝かした豚肉はフライパンで焦げ目がつく位焼く。

4. 鍋に移し、葱の青い部分、焼酎を入れ一煮立ちさせ、顆粒昆布出汁、結び昆布、水を加えコトコト90分位蓋をせず煮込む。大根、ゆで卵には細竹串で穴を開けておく。根菜を加えさらに30分煮込む。

5. 半熟特製卵を作る。沸騰した湯に、お玉でそつと卵を入れて5分茹で水にとり皮を剥く。7のスープを深めの器にとって卵を漬けておく。(漬けておくほどに最高に美味しい!)

6. 全ての具材・スープを土鍋に美しく盛りつけ、薬味を添え激旨で完成!

◆レシピのポイント

時間をかけられるキャンプだからこそ、いつもよりも手間をかけて美味しく作れるおでん。作り方は本当に簡単。皆で手分けして料理できるのも楽しい。行方の食材を沢山使うごちそうおでんです。おでんを囲んで最高のキャンプになること間違いなし

レシピ考案者：家政婦のクマさん

行方がりキャンプカツ



◆材料

★豚ロース肉 大きめ2枚

a★下味調味料一塩麴大さじ1・酒、味醂小さじ1・塩胡椒マヨ少々

a★下ろし玉ネギ 大さじ1

a-2小麦粉適量・★卵黄1個・パンコ適量

激旨塩ダレ用

b★予め軽く焼いた長ネギ 1/2本

b★予め軽く焼いた玉ネギ 1/2個

b-1みじん切生姜 小さじ1

b-2顆粒昆布出汁 小さじ1

b-3焼いた塩、胡椒、マヨ少々

b-4ゴマ油 大さじ3

bスライスガーリック、微塵バセリ・小ネギ 少々

b好みで山椒粉、柚子七味唐辛子 少々

味噌塩麴玉調味料

美味しい味噌 大さじ2

酒 小さじ1/2

味醂 小さじ1/2

マヨネーズ 微量

塩麴 数滴

◆作り方

1.豚ロース肉は筋に包丁を入れ、肉叩き棒でよおーく叩く。

おろし玉ネギ、aの調味料に漬けこむ。a-2をまんべんなくつけ、きつね色になるまで揚げる。

この時スライスガーリックもカリッと揚げておく。

2. bの長ネギを半分は白髪ネギに残りはみじん切りにする。bの玉ネギの半分をおろし残りは極薄スライスにする。みじん切ネギ、おろし玉ネギにb1-b4までの材料を混ぜておく

3. 味噌玉を作ります。塩麴以外をまあるくまるめる。

真中に凹にし塩麴を数滴たらしパーナーで焦げ目を付ける。

4. 皿に豚カツを盛り白髪ネギ・スライス玉ネギ、塩ダレをたっぷりかける。

じん切バセリ、小ネギ、スライスガーリックを美しくパラパラする。

最後に好みで、山椒、柚子七味をかけ最高の逸品完成(*´▽`*)ノ。

◆レシピのポイント

キャンプだからこそ、おすすめしたい揚げ物。安全に揚げ物ができる上、お掃除も簡単。

ネギ、玉ねぎ他ばパワーある野菜も美味しさのポイント。タンパク質とビタミン豊富なキャンプ飯です

レシピ考案者：家政婦のクマさん

丸ごと食パンの行方シチュー



◆材料

食パン	300 g
バター	20 g
さつまいも	180 g
美明豚バラ肉	70 g
チンゲン菜	100 g
ピザ用チーズ	80 g
シチューのルー (顆粒)	大 4
水	150ml
乳	100ml
油	大 2

◆作り方

- ①さつまいも、美明豚、チンゲン菜をそれぞれ食べやすい大きさに切り油で炒める
- ②①に水を入れて具材が柔らかくなるまで水を足しながら煮込む(沸騰後約 15 分)その間に、食パンの中心をシチューが注げるようにくりぬいておく
- ③煮込んでいた火を止めルーを溶かす
- ④牛乳を注ぎ、とろみがつくまで煮込む
- ⑤バターをしいたスキレットで食パンを焼き、焼き目をつける
- ⑥くりぬいたところにシチューを流し込みチーズをのせてバーナーであぶる

◆レシピのポイント

行方の食材をふんだんに使った料理を作りたいと思ったこと、またキャンプは野外で行うことが想定されるため温まるものにしたいと思いシチューを作るという考えに至りました。さらにキャンプは非日常なので少し特別で贅沢な料理になるよう普段はあまりしない、食パンを丸ごと使ってお皿代わりにしてしまうという大胆さもポイントです
レシピ考案者：水戸第三高等学校

なめがた流★パエリア風ペンネ



◆材料

食パン	300 g
バター	20 g
さつまいも	180 g
美明豚バラ肉	70 g
チンゲン菜	100 g
ピザ用チーズ	80 g
シチューのルー (顆粒)	大4
水	150ml
乳	100ml
油	大2

◆作り方

- ①さつまいも、美明豚、チンゲン菜をそれぞれ食べやすい大きさに切り油で炒める
- ②①に水を入れて具材が柔らかくなるまで水を足しながら煮込み(沸騰後約15分)この間に、食パンの中心をシチューが注げるようくりぬいておく
- ③煮込んでいた火を止めルーを溶かす
- ④牛乳を注ぎ、とろみがつくまで煮込む
- ⑤バターをしいたスキレットで食パンを焼き、焼き目をつける
- ⑥くりぬいたところにシチューを流し込みチーズをのせてバーナーであぶる

◆レシピのポイント

行方の食材をふんだんに使った料理を作りたいと思ったこと、またキャンプは野外で行うことが想定されるため温まるものにしたと思いシチューを作るという考えに至りました。さらにキャンプは非日常なので少し特別で贅沢な料理になるよう普段はあまりしない食パンを丸ごと使うという大胆さもポイントです。

レシピ考案者：家政婦のクマさん

生姜ソースのれんこんバーガー



◆材料

バンズ：2個
合いびき肉：100g
れんこん：40g
卵：1個
牛乳：大さじ2
パン粉：大さじ2
塩・胡椒：少々
トマト：50g
レタス：適量
生姜チューブ：適量
みりん：40ml
砂糖：小さじ2.5
醤油：25ml
酒：25ml

◆作り方

- ①れんこんをみじん切りにする。
- ②ビニール袋に①、合いびき肉、卵、牛乳、パン粉、塩、こしょうを入れよくこね、混ぜたらしっかり封をして袋をたたき空気を抜く。
- ③袋の端をはさみで切り、フライパンに絞り出して焼き、火が通ったら、生姜チューブ、酒、醤油、みりん、砂糖をいれ煮詰める。
- ④トマトを薄く切る。
- ⑤少し焼いたバンズに、肉、レタス、トマトの順に下から挟む。

◆レシピのポイント

普段ハンバーグを作るとき、手が汚れて大変だけど、ビニール袋に入れることで手が汚れず、そして、時短で作ることができる。

簡単なので子供も楽しく一緒に作れる。

生姜ソースを使っているため、行方を感じられる。れんこんがハンバーグに入っているの、食感も楽しいし、これも行方を感じられると思う。

レシピ考案者：水戸第三高等学校

簡単パスタグラタン



◆材料

- ・パスタ 200g
- ・水 220ml
- ・ホワイトソース
(粉状) 1袋
- ・牛乳 200ml
- ・チンゲン菜 40g
- ・ミニトマト 6個
- ・ピザ用チーズ 60g
- ・塩 少量

◆作り方

1. パスタをメスティンに入る長さに折る。チンゲン菜は食べやすい大きさにちぎる。
2. メスティンに水と塩を入れ、パスタを3分ゆでる。
3. パスタを皿にあげる。
4. ホワイトソースと牛乳を鍋に入れ、煮る。
5. チンゲン菜、ミニトマトを入れる。
6. 火が通ったら上にピザ用チーズをのせて、ガスバーナーで焦げ目がつくまであぶる。

◆レシピのポイント

- 1 キャンプに行く際の道具が減らせるように、まな板と包丁を使わなくてもできるものにした。
- 2 ホワイトソースを市販のものにすることで持っていく材料を減らし、さらに簡単に作れるようにした。
- 3 水の量を2人前220mlにすることで湯切りの手間を省けるようにした。

レシピ考案者：水戸第三高等学校家政科

レンコンとサツマイモの鶏つくねコッペパン



◆材料

コッペパン	2つ
鶏ひき肉	70g
サツマイモ	50g
黒ゴマ	5g
レンコン	200g
塩	少々
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
油	適量
マヨネーズ	20g
エビの粉末	5g
トマト	30g
サニーレタス	20g

◆作り方

1. サツマイモを5mmの角切りにし、鶏ひき肉に黒ゴマ、塩と一緒に混ぜ合わせる。
2. レンコンを5mm幅の輪切りにし、レンコンで鶏ひき肉をはさむ。
3. フライパンに油をひき、みりん、酒、しょうゆ、砂糖を加えて焼く。
4. 乾燥エビを細かく切り、粉末状にし、マヨネーズに混ぜ合わせ、コッペパンに塗る。
5. レンコンのつくねを半分に切って、トマト、サニーレタスとともにコッペパンにはさむ。
6. バランスを整えて完成。

◆レシピのポイント

- ◎サツマイモや、レンコンなど行方市の特産品を多く使う。
- ◎マヨネーズをそのまま使うのではなく乾燥エビの粉末を混ぜ合わせる。
- ◎鶏つくねにはサツマイモだけではなく、風味や見た目にもおいしい黒ゴマを入れる。みず菜が沢山消費でき春雨との相性がいい

レシピ考案者：水戸第三高等学校

さつまいものアヒージョ



◆材料

さつまいも	70g
れんこん	50g
ぶなしめじ	40g
ブロッコリー	50g
むきえび	50g
にんにく	1片
オリーブオイル	150ml
赤唐辛子	1本
塩	少々

◆作り方

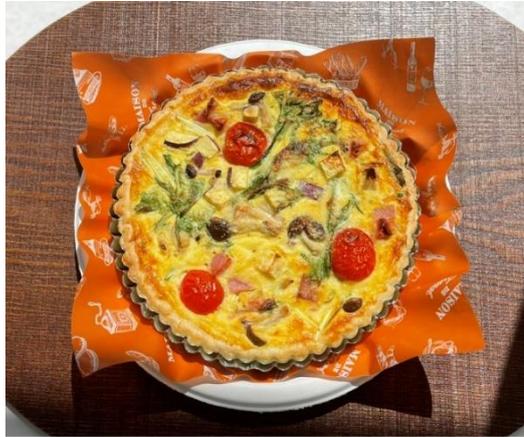
1. さつまいもをよく洗い、皮付きのまま厚さ1cmの半月切り、れんこんは厚さ0.5cmのいちょう切りにしてそれぞれ水にさらし、水気をペーパータオルで拭き取る。
2. ブロッコリーは小房に分け、ぶなしめじは石づきを切り、ほぐす。
3. にんにくは半分に切り、包丁の腹でつぶす。
4. スキレットにオリーブオイルと潰したにんにくと赤唐辛子を入れて中火にし、香りがでたら、むきえびと作り方1, 2で切った材料を加え全体に火が通るまで加熱し、塩で味付けをする。

◆レシピのポイント

行方の食材を沢山使い、色とりどりで具沢山のアヒージョにしました。そして、キャンプ飯なので、洗い物があまりでいようにスキレット一つで簡単にできるものにしました。

レシピ考案者：水戸第三高等学校

ボリューム満点簡単行方キッシュ



◆材料

- ・冷凍パイシート 2枚
- ・卵 100g
- ・牛乳 100g
- ・ベーコン 50g
- ・サツマイモ 125g
- ・水菜 50g
- ・しめじ 70g
- ・ミニトマト 39g
- ・粉チーズ 30g
- ・塩コショウ 少量
- ・オリーブオイル 少量

◆作り方

(自宅)

ベーコン、サツマイモは、1.5 cmの角切りに切っておく。水菜、しめじは、3 cmぐらいに切っておく。また、サツマイモは、600Wの電子レンジで、5分加熱しておく。

(キャンプ場)

1. フライパンにオリーブオイルをひきベーコン、水菜、しめじ、サツマイモを炒めて塩コショウをふり粗熱をとる。
2. パイ型の底に、解凍してあらかじめ伸ばしておいたパイシートを敷きフォークで穴をあける。
3. 卵を溶き、牛乳を加えて、1と粉チーズを加えて混ぜる。
4. 2に3を注ぎ入れ、ミニトマトをのせる。
5. ダッチオーブンで30分ほど焼く。

(竹串等をさして中まで火が通っているか確認)

◆レシピのポイント

行方の食材は、野菜が多かったので、水菜、トマト、さつまいもを使ったキッシュを作りました。

パイシートをあらかじめ伸ばしておくことで、キャンプ場に行った際、手間が省けると思います。

キッシュは、作るのが大変そうに思いますが、材料を炒めて、混ぜて、注ぎ入れて、焼くだけなので簡単に作ることができます。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

行方カラフルブルスケッタ



◆材料

フランスパン	6枚
ニンニクチューブ	3g
トマト	70g
モッツアレラチーズ	20g
水菜	10g
オリーブオイル	10g
黒コショウ	適量
レンコン	40g
厚切りベーコン	30g
塩コショウ	適量
バター	10g
乾燥パセリ	適量
サツマイモ（市販品）	50g
牛乳	10g
クリームチーズ	30g
レモン	5g

◆作り方

1. バゲットを一枚はニンニクを塗って、一枚はバター、一枚はそのまま焼く。
2. トマト、モッツアレラチーズ、水菜を1センチ弱くらいに切って材料とオリーブオイル、黒コショウを混ぜ合わせ、ニンニクを塗ったバゲットに乗せる。
3. レンコンは輪切りにし、ベーコンを3センチに切り、塩コショウで焼き目がつくまで炒め、レンコンとベーコンをバターを塗ったバゲットに乗せ、乾燥パセリをかける。
4. 下茹でされた市販のサツマイモを潰して、牛乳と混ぜ滑らかにし、柔らかくしたサツマイモと、クリームチーズを焼いたバゲットに塗ってレモンを飾る

◆レシピのポイント

- ・3種類のバゲットにそれぞれ行方市の特産品を使ったところ。
- ・3つともイメージを変えてそれぞれ全く違う味が楽しめるようにした。
- ・小さい子供でも簡単に作れるように調理の手順を簡単にした。

レシピ考案者：k ハガ

ワカサギときんぴらの焼きおにぎり



◆材料

- ・ごはん…240g
- ・ワカサギの甘露煮…10g
(缶詰)
- ・にんじん…30g
- ・レンコン…40g
- ・(A)醤油…大さじ1
(A)みりん…大さじ1
(A)砂糖…小さじ1
- ・鷹の爪輪切り…少々

◆作り方

1. にんじんとレンコンをいちょう切りにし、ホットサンドメーカーを使い炒めた後(A)をいれて合わせる。
2. ホットサンドメーカーにごはんを入れ、その上にワカサギの甘露煮ときんぴらレンコンと輪切りにした鷹の爪を入れる。
3. その上にごはんを乗せて焼く。

◆レシピのポイント

その場で簡単に作れることを意識しながら、特産物のワカサギとレンコンを使ったレシピにしました。

レシピ考案者：水戸第三高等学校

れんこんとひき肉のソテー



◆材料

れんこん・・・100g
豚ひき肉・・・120g
とろけるチーズ・・・40g
片栗粉・・・適量
塩こしょう・・・少々
醤油・・・小さじ2
ごま油・・・大さじ1

◆作り方

1. よく水で洗ったれんこんを7～8mmの幅にカットする
2. 豚ひき肉と片栗粉をよく混ぜれんこんに1枚ずつ密着させるように乗せる
ナッツも少しだけ砕いておく。
3. 熱ったフライパンにごま油を入れてお肉の面から中火で焼き目がつくほど焼く
4. 裏返したら蓋をして5分蒸し焼きにする
5. お肉の面にチーズをのせて溶けるまで火を入れたら完成

◆レシピのポイント

行方市の特産品であるれんこんをキャンプでおいしく簡単にできるレシピにしました。

レシピ考案者：水戸第三高校

行方たっぷりトマト煮込み



◆材料

パンネ	120g
牛肉	100g
ホールトマト缶	1缶
ブロッコリー	50g
玉ねぎ	100g
サツマイモ	80g
トウモロコシ(缶詰)	60g
コンソメ	10g
砂糖	6g
塩	少々
胡椒	少々
油	少々

◆作り方

※①と②は家であらかじめやっておく。

- ①牛肉は、塩・胡椒で下味をつけ2センチ角に切っておく。
- ②玉ねぎは2センチの角切り、ブロッコリーは小房で切り分ける。
- ③鍋に油をひき、牛肉、玉ねぎに火を通す。
- ④ホールトマト缶は実をほぐす。
- ⑤③の鍋に水と塩を入れ沸騰したら、④、サツマイモ、パンネを入れ、サツマイモが柔らかくなったらブロッコリー、砂糖を入れて煮込む。
- ⑥コンソメ、塩、胡椒で味付けをして完成。

◆レシピのポイント

キャンプの時はできるだけ使う道具が少ないほうがいいと思ったので材料さえ切っておけばあとは鍋だけで作ることができるキャンプ飯にしました。

茨城県銘産地指定の野菜のサツマイモや玉ねぎ、ブロッコリーなど色とりどりの野菜を使い、おいしく食べていて楽しい気持ちになるように考えました。

レシピ考案者：水戸第三高校

行方リゾット



◆材料

ご飯 200g
玉ねぎ 20g
水菜 20g
サツマイモ 50g
バター 6g
トマト缶 1/2缶
ツナ缶 1/2缶
コンソメ 1個
水120cc
塩コショウ 適量
とろけるチーズ 適量
青のり 適量

◆作り方

1. さつまいもを1cm角に切り茹でる。
2. 玉ねぎ・水菜を細かく切り、熱したフライパンにバターを入れて炒める。
3. ②が炒まったらトマト缶・ツナ缶(油ごと)・コンソメ・水・ご飯・サツマイモを入れ、水っぽさがなくなるまで弱火でしばらく煮込む。
4. 塩コショウで味を調え、火を消してからとろけるチーズを加えて混ぜる。
5. お皿に盛り付け、青のりを散らして完成。

◆レシピのポイント

行方市の食材であるトマト・水菜・さつまいもを使用しました。
キャンプでもおいしく簡単に作れるのがポイントです。
大人から子供まで好まれる料理だと思います。

レシピ考案者：水戸第三高等学校家政科

和風行方ライスバーガー



◆材料

炊いたご飯 300g
片栗粉 小さじ1
めんつゆ 大さじ1
醤油 大さじ1
ごま油 適量
大葉 2枚
水菜 12g
レンコンチップス 8枚
美明豚バラ肉 4枚
塩コショウ 少量
スライスチーズ
(チェダーチーズ) 2枚
フリルレタス 30g

◆作り方

<チヂミ>

1. ご飯に片栗粉とめんつゆ、醤油を入れて混ぜる。
2. ラップにご飯の四分の一をのせ、丸く平たくし、固める。
3. フライパンにごま油を入れ、弱火～中火でご飯に焦げ目をつける。
4. 豚バラを焼き、塩コショウをかける。
5. 水菜とフリルレタスを食べやすい大きさに切る。
6. 具材を下から順にライスバンズ、フリルレタス、チーズ、豚バラ、水菜、レンコンチップス、大葉、ライスバンズを重ねたら完成。

◆レシピのポイント

キャンプ飯らしくワイルド。

行方の食材をたくさん使っている。水菜のシャキシャキ感とレンコンチップスのカリカリ食感を楽しめる。見た目のインパクトがある

レシピ考案者：水戸第三高校家政科

秋野菜のみそバターホイル焼き秋野菜のみそバターホイル焼き



◆材料

- ・れんこん…180g
- ・さつまいも…100g
- ・しめじ…30g
- ・豚肉（薄切り）…80g
- ・味噌…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2

◆作り方

- ①野菜を洗う。しめじはばらばらにして、さつまいもとれんこんは5ミリほどの輪切りにする。
- ②豚肉を食べやすいおおきさに切る。
- ③小さいボウルに、味噌、酒、砂糖を入れて混ぜる。
- ④アルミホイルを50センチくらい出し、全体に油を塗る。
- ⑤豚肉、③のタレ、さつまいも、れんこん、しめじの順に乗せる。
- ⑥一番上にバターと③のタレをのせて、しっかりアルミホイルを閉じる。15分ほど焼いて完成。

◆レシピのポイント

- ・材料がほとんど行方の特産物
- ・手間が少なく失敗にくい

レシピ考案者：めい

ナスとじゃがいものトマト煮込み



◆材料

ナス	100g
じゃがいも	80g
玉ねぎ	100g
カットしめじ	20g
オリーブオイル	4g
トマト缶	250g
牛乳	100ml
ケチャップ	大さじ3
コンソメ顆粒	4g
チーズ	好きなだけ
こしょう	少々

◆作り方

1. ナス、じゃがいもは皮のまま半月切りに、玉ねぎは細切りにする。
2. スキレットにオリーブオイルをひき、ナス、じゃがいも、玉ねぎ、しめじを入れ、中火で炒める。
3. 玉ねぎが透明になってきたら、トマト缶、牛乳、コンソメ顆粒、ケチャップを加え混ぜる。
4. アルミホイルで蓋をし、弱火8分ほど煮込む。
5. アルミホイルを取り、チーズが溶けるまでさらに煮込む。
6. 火からおろし、こしょうをかけた後完成。

◆レシピのポイント

行方の食材を5種類使ったこのトマト煮込みは、がっつりしたものが食べたいけれど、お肉はめんどくさい!!というときにおすすめの品です。

心も体もほっこり温まる品となっています。

レシピ考案者：水戸第三高校

具だくさんトマトクリーム煮



◆材料

鶏ムネ肉 200g
塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1と1/2
さつまいも 1/2本
レンコン 1/3個
しめじ 1/2株
キャベツ 1/6個
玉ねぎ 1/4個
油 大さじ1
水 1/2カップ
カットトマト 200g
コンソメ 小さじ1/2
牛乳 1カップ
バター 15g
チーズ 適量
乾燥パセリ 適量

◆作り方

1. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうで味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
2. さつまいもとレンコンは一口大に、しめじは石づきを切り落としちぎり、キャベツはざく切りに、玉ねぎはくし切りに切っておく。
3. フライパンに油を熱し、1の鶏肉を焼く。残った小麦粉は取りおく。色が変わったら端に寄せ、2と残った小麦粉を加えて炒める。
4. 水、カットトマト、コンソメを加え、ふたをして10分煮る。牛乳とバターを加えてふつふつとするまで煮る。
5. 器に盛り、チーズを入れパセリをちらす。

◆レシピのポイント

1と2のキャベツと玉ねぎは事前に下準備して、それぞれジップロックなどに入れて持ち込んだり、変色しやすいさつまいもとレンコンは冷凍のものを使ったりするのもいいと思います。

下準備をしておくで鍋一つで作れて、洗い物が減り、様々な食材に合うので好みの食材を加えても美味しく思います。

レシピ考案者：水戸第三高等学校家政科

行方たくさんゴロゴロミネストローネ

◆材料

サツマイモ	1/2
れんこん	1/4
エリンギ	1/2
キャベツ	4枚
にんにく	適量
オリーブオイル	適量
ホールトマト缶	200g
水	200g
コンソメキューブ	2個
塩	少々
こしょう	少々
黒コショウ	お好み
粉チーズ	お好み



◆作り方

- ①サツマイモ・エリンギ・キャベツをそれぞれ1cm角に切る。れんこんはいちょう切りにする。
- ②鍋にみじん切りにしたにんにく・オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を入れ炒める。
- ③炒めている①が良い硬さかどうか確認し、ホールトマト缶・水・コンソメキューブをいれ中火で十分ほど煮立てる。
- ④塩・こしょうで味を整え、器に盛りつけて完成！お好みで黒コショウや粉チーズをかけてもおいしいです。

◆レシピのポイント

行方市の特産品であるサツマイモとれんこんを使ったミネストローネです。分量を変えて鍋で大量に作ることもできるので、大人数のキャンプでも作ることができます。トマトの良い香りと食材の様々な食感が食欲をかきたてます。

レシピ考案者：水戸第三高校家政科

とろろ長いも鉄板焼き

◆材料



- ・山芋 150g
- ・卵 1個
- ・小松菜の白い部分 80g
- ・白だし 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・とろろ昆布 大さじ2~
- ・豚肉 70g
- ・水菜 適量
- ・紅生姜 適量

◆作り方

1. 小松菜はみじん切りする。山芋は皮をむいてすりおろす。
2. 1と卵、白だし、片栗粉、とろろ昆布大さじ1をボウルに入れ、よく混ぜる。
3. スキレットまたはフライパンに豚肉を並べ、上から2を流し入れる。(くっつくようならサラダ油をひく)
4. 弱火で10分焼き、ひっくり返してさらに10分焼く。(一旦お皿に移してひっくり返すと失敗が少ないです。)
5. 焼けたら、とろろ昆布、水菜、紅生姜を飾る。

◆レシピのポイント

キャンプ先で材料が少なくても簡単にできるようにとろろ昆布を使いました。白だしととろろ昆布の旨みでソースなしでも美味しいです。小松菜は茎の部分を使うことで程よいシャキシャキが味わえ、長いものとうろとろと良く合います。

レシピ考案者：3hana

アジアうなネギバーガー



◆材料

- ◎ うなぎ 大1匹
- ◎ ネギ ½本
- ◎ 小ねぎ 少々（ない場合はシラガネギで代用）
- バンズ 2個
- 韓国のり 4切れ
- 山椒 少々
- 七味 お好みで少々

A ーねぎ塩だれー

- ごま油 大さじ1と½
- 顆粒鶏ガラスープ 小さじ1弱
- 岩塩 少々
- 胡椒 少々
- 白ごま 少々

B-添え野菜-

- ◎ ブロッコリー ½個
- キムチ 大さじ2
- ごま油 少々

◆作り方

1. ブロッコリーはさつと茹で一口大に切り、大きめに刻んだキムチとごま油と塩と和える。
2. 長ネギ ½本ははみじん切りにし、ごま油、顆粒鶏ガラスープ、白ごま、岩塩、胡椒を混ぜ合わせ ねぎ塩だれを作る。
3. うなぎとバンズと韓国のりを軽くグリルする。
（網でもフライパンでもOK）
4. 4半分に切ったバンズに韓国のりを敷き、たっぷりのねぎ塩だれをのせ
うなぎをのせ、小ねぎ（シラガネギ）をのせて、山椒、お好みで七味をかける。
5. 皿にうなぎバーガーをのせ、添野菜のブロッコリーキムチをのせて完成。

◆レシピのポイント

キャンプだから豪快にうなぎにかぶり付く。
たっぷりのねぎ塩だれとうなぎが意外にも抜群の相性。
いつもと違うアジアなうなぎの食べ方。
簡単で直ぐにできて絶品です。

レシピ考案者：コマツコなのにデラックス

行方の食材を使ったわさび菜アヒージョ



◆材料

カマンベールチーズ 一箱
マッシュルーム 6個
キストマト 6個
メイクイーン 1/2個
茹でむき海老 6個
ズッキーニ 1/2個
オリーブオイル 100ml
わさび菜(葉っぱのみ)
パケットの薄切り 適量

◆作り方

1. マッシュルーム、メイクイーン、ズッキーニを一口大の大きさに切る。
2. すり鉢でオリーブオイルと混ぜながらわさび菜をする。
3. フライパンの中心にカマンベールチーズを置き、周りに材料を入れ、ソースを入れる。
- 4 弱火で10～15分加熱する。

◆レシピのポイント

わさび菜をすり、オリーブオイルと混ぜ合わせる事で普段のアヒージョとは一味違うものになる。

レシピ考案者：課題研究

甘みのあるクリームグラタン



◆材料

マカロニ 150g
ほうれん草 ½束
ハム ½パック
しめじ ½パック
さつまいも（紅はるか） ½個
水 400ml
豆乳 400ml
コンソメチューブ 2個
とろけるチーズ お好みで
塩 胡椒 適量
オリーブオイル 大さじ2

◆作り方

1. ほうれん草を下茹でし、食べやすい大きさに切る。
2. さつまいもを水洗いし、ぬれたままペーパータオルで包み、その上からラップで包む。600wの電子レンジで、3分加熱する。 まだ硬いようなら追加する。
3. さつまいもを半分にきり、豆乳とフードプロセッサーにかける。
4. 鍋にオリーブオイルをいれ、ハム、しめじを炒める。
5. 火が通ったら残りのさつまいも、水、豆乳、コンソメを入れ沸騰したらマカロニを入れる。弱火にしてパスタが柔らかくなるまで茹でる。
6. 塩こしょうで味を整え、ほうれん草を加え、とろけるチーズを上にかけてたら完成。

◆レシピのポイント

クリームグラタンにさつまいもを入れることで、甘みがまし小さい子でも食べやすい。

レシピ考案者：課題研究

簡単まぜごはん！



◆材料

ネギ・ハム・エリンギ・大葉・バター
・だし醤油・白米

◆作り方

1. ネギ・ハム・エリンギを食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンにバターをなじませます。
なじんだらそこに白米・ハムネギ・エリンギを入れて炒めたます。
3. 全体的になじんだらだし醤油で味付けをします。
4. 器に盛りつけを上に切った大葉を乗せて完成です！

◆レシピのポイント

簡単で美味しいキャンプ飯を作りました！
色々な食材を入れてお試しください！

レシピ考案者：課題研究食物

行方産トマトと茄子の水漬けパスタ



◆材料

トマト1-2玉
パスタ180-200g
茄子1本
玉ねぎ 1/3個
しめじ1/4束
サバの水煮缶1缶
オリーブオイル 適量
塩コショウ 適量

◆作り方

1. パスタはジップロックに入れ、分量の3倍くらいの量の水に浸しておきます。
(最低でも3時間くらいです。キャンプに出かける前、朝に入れておけば、お昼には食べ頃になります) ※パスタ全体に、水を浸します
2. 野菜は適当な大きさに切り、オリーブオイルで炒めます。トマトが崩れてきたら、パスタを浸けてあった水半分くらいと、サバ缶一缶を入れ、煮立たせます。
3. パスタの水を切って、鍋に加え、沸騰してから2-3分煮ます。
4. 塩コショウを適量加えて、完成です。

◆レシピのポイント

キャンプ飯ということで、簡単に使える缶詰を使いました。
今回はサバの水煮缶を使用しましたが、味噌煮缶、焼き鳥缶、イワシ缶、サンマ缶などでも出来ます。9分くらい茹でるパスタを使用したのですが、水漬けしたので2-3分茹でただけで済んだので、時間短縮になりました。

レシピ考案者：まめ

なめがた野菜焼き



◆材料

- ・薄力粉 100g
- ・顆粒だしの素 5g
- ・卵 1個 (小さければ2個)
- ・醤油 大さじ1/2
- ・トマト 大1個 (180g)
- ・なす 小1本 (100g)
- ・キャベツ 100g
- ・ほうれん草 60g
- ・とうもろこし 30g
- ・小ねぎ 2~3本
- ・大葉 2枚
- ・れんこん 3cm
- ・ウインナー 3本
- ・揚げ玉 大さじ3
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 少々
(仕上げ用)
- ・トマト 1/2個
- ・お好みソース 適量
- ・大葉 適量

◆作り方

1. なすは皮をむき、1cm角に切ったら水にさらしておく。フライパンにサラダ油を熱し、ナスをしんなりするまで炒める。塩コショウをする。
2. れんこんは皮付きのままよく洗い、みじん切りにする。フライパンで半透明になるまで炒める。
3. トマトは皮をむいて1cm角に切り、ほうれん草は茹でるか、あくが気にならなければそのまま1cmに切る。キャベツはみじん切り、ネギは小口切りにする。大葉は千切りにする。
4. ボウルに薄力粉、だしの素、卵、醤油、揚げ玉、1、2、3と とうもろこしを入れてよく混ぜる。
5. ボウルに薄力粉、だしの素、卵、醤油、ウインナーを5mmくらいの輪切りにする。
6. たこ焼き器を熱し、サラダ油を薄くひき、4を流し入れ、ウインナーを1つずつのせ、転がしながら焼く。焼けたらお皿に移し、お好みソース、角切りにしたトマト、千切りにした大葉をトッピングする。

◆レシピのポイント

野菜の水分で作るので、水は入れていません。ナスのとろとろとトマトの水分で野菜の旨みがぎゅっと詰まったなめがた野菜焼きができます。トマト以外はその日冷蔵庫にある野菜でできます。なすやれんこん、とうもろこしは食感が楽しいです。

レシピ考案者：ゆーりん

オニオンスキレットパン



◆材料

強力粉100g
ドライイースト小さじ1/3
砂糖大さじ1、塩2g
水60g
バター10gと5g
玉ねぎ100g
茹でとうもろこし（またはコーン缶）30g
アスパラガス6本

◆作り方

1. 玉ねぎを薄くスライスする。スキレットにバター5gを溶かし、玉ねぎが飴色になるまで炒める。お皿に出し、冷ましておく。スキレットは洗う。
2. 厚手のビニール袋に強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、水を入れ、混ぜ合わせる。
3. ひとまとまりになったら、バター10gを入れ、なめらかになるまでよくこねる。そこに飴色玉ねぎととうもろこしを入れ、さらにこねる。
4. クッキングシートを敷いたスキレットに入れ、平らにする。
5. 蓋かアルミホイルをして、室温で1時間半～2時間置き、2倍に生地が膨らんだら、茹でたアスパラガスをのせ、極弱火で10分焼く。
6. 裏返してさらに10分焼く。

◆レシピのポイント

飴色になるまで玉ねぎを炒め、玉ねぎの甘みをしっかり出しています。キャンプで初めに生地を作っておき、残り火で焼くとぴったりです。ビニール袋1つでできるので洗い物も少ないです。ぜひお子さんと一緒に楽しみながらこねてください。生地は人数によってスキレットはそのままでも倍量でもできます。

レシピ考案者：3hana

ハッセルバックポテト



◆材料

じゃがいも2個
玉ねぎ1個
サラミ2本
ベーコン2枚
鶏もも肉1枚
とろけるチーズ100g
塩コショウ適量
サラダ油大さじ1
蜂蜜大さじ2
マスタード大さじ2
醤油大さじ1

◆作り方

1. フライパンにサラダ油を入れて、鶏もも肉と、切り込みを入れたじゃがいもを並べる。
2. じゃがいもの切り込みに、食べやすく切ったサラミ、ベーコンを挟む。
3. じゃがいもに火が通ったら、塩コショウととろけるチーズをかける。
4. お好みで、蜂蜜マスタード醤油を混ぜたソースをかける。

◆レシピのポイント

鶏もも肉の皮目をパリッと焼くと美味しいです。

レシピ考案者：りんりく

まるごとかぼちゃの肉詰め



◆材料

- ・かぼちゃ 500g
- ・合い挽きミンチ 100g
- ・玉ねぎ 50g
- ・卵 1/3個分
- ・パン粉 5g
- ・塩コショウ 少々
- ・コンソメ 1個
- ・塩 小さじ1/3
- ・水 400cc
- ・きやべつ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・ケチャップ 適量
- ・パセリ 適量

◆作り方

1. かぼちゃは上1.5cmくらいを切って、種とわたを取り出す。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 合い挽きミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、塩コショウをよくこね、かぼちゃの中に詰める。1で切ったかぼちゃをフタにする。
3. 圧力鍋にかぼちゃ、大きくくし切りにしたきやべつ、一口大に切った人参を入れ、水、コンソメ、塩を入れる。
4. フタをして火にかけ、圧力がかかったら弱火にして15分煮る。
5. ピンが下がったらお皿に盛り付け、ケチャップ、パセリのみじん切りをかける。

◆レシピのポイント

小さいかぼちゃをまるごと使って、キャンプで楽しくなるメニューにしました。コンソメと野菜で煮ているので、ポトフになり、寒いキャンプでも温まります。

家庭では圧力鍋、キャンプではダッチオーブンや普通の鍋でもできます。コトコト煮てください。野菜はじゃがいもやブロッコリーなど、季節に合わせて変えてもおいしくでき、旬を楽しむことができます。

レシピ考案者：ゆーりん

行方ブルーベリーのカリッとタルト



◆材料

- ・ブルーベリー【50gくらい】
- ・砂糖【大さじ2】
- ・クリームチーズ【64gくらい kiri等のポーションのもの4個分】
- ・冷凍パイシート【2枚】

●トッピング

- ・バニラアイス【140mlくらい お好みで】
- ・ブルーベリー【飾り用】

◆作り方

1.【家でのごしらえ】

耐熱容器に入れたブルーベリーに砂糖を加え混ぜる。

レンジで2分加熱し混ぜることを2回繰り返す。

(600wの目安時間。好みのとろみになるよう加熱時間を調整する。)

2.手持ちのホットサンドメーカーの大きさに合わせて、冷凍パイシートめん棒で伸ばす。

※めん棒は飲み物の缶でも代用できる。

3. ホットサンドメーカーに冷凍パイシートを1枚敷く。

クリームチーズをのせ、①のブルーベリーをチーズの上にかける。

もう1枚の冷凍パイシートをかぶせ、生地の手前を指やフォーク等で閉じる。

4. 弱火にかけ、各面だいたい5分ずつ焼く。

※焼いている途中で時々様子を見て、こんがり焼けたら取り出す。

5. 食べやすい大きさに切り、お好みでバニラアイスや生のブルーベリー等をトッピングする。

◆レシピのポイント

・行方市で栽培が盛んなブルーベリーをバーベキューで嬉しいスイーツにアレンジしました。

・おうちバーベキューなら、バニラアイスをトッピングすると絶品です。

・この時期、近所のスーパーにブルーベリーが売っていないので、レシピ写真にのせられなかったのですが、生のものをトッピングすればもっと贅沢になります。

・私の出身地である常陸大宮でもブルーベリー栽培が盛んになったようなので、行方市のものと食べ比べをしてみたいです。

レシピ考案者：tonko

行方のおいしさぎっしり！ケーキサレ

◆材料



※メスティン1個分※

- ・ホットケーキミックス【150g】
- ・卵【1個】
- ・水【大さじ5】
- ・あらびき黒コショウ【適量】
- ・塩【2つまみ】
- ・パルメザンチーズ【大さじ2】
- ・ドライトマト【5個くらい】
- ・ベーコン【2枚】
- ・れんこん【50gくらい】
- ・ほうれん草【1株】
- ・玉ねぎ【1/4個】
- ・ミニトマト【3個】

◆作り方

1. れんこん、ほうれん草、玉ねぎ、ドライトマト、ベーコンを荒く刻む。
2. ホットケーキミックス、卵、水、あらびき黒コショウ、塩、パルメザンチーズを混ぜてなめらかにする。
3. ②に①を加えて混ぜる。クッキングシートを敷いたメスティンに生地を流し込む。半分に切ったミニトマトを生地にのせる。
4. メスティンを弱火にかけ、20分程度焼く。
串を刺し、生地が付かなければ出来上がり。

◆レシピのポイント

- 行方市産の豊富な食材をふんだんに使いました。どんな野菜でも美味しく食べられるので地産地消にぴったりです。
- コショウ、チーズ、ホットケーキミックス以外は全て行方産の食材で作れそうです。私は今は東京に住んでいるので、今回は行方へ食材を買いに行きませんでしたが、ベーコン等の畜産品まで地産地消できるのは、行方市ならではの良さだと思います。

レシピ考案者：tonko

霞ヶ浦の魚まるごと炊き込み香ばしピラフ カリカリ川えびガーリックと小ねぎトッピング



◆材料

☆ピラフ用：

米2合
 トマト中2個
 小ねぎ 3把程度
 霞ヶ浦の魚の佃煮/旨煮（写真の例は鯉の旨煮1パック）
 味噌 大匙4杯
 カレー粉好みの量
 ピラフ用の水 150～180cc程度
 （トマトが入るので規定量よりかなり少なく）

☆トッピング用：

・川エビ（テナガエビ）（小）
 カップ半分程度（好みの量）
 ニンニク 1かけ（好みの量）
 サラダ油
 ・小ねぎ トッピング用に1把程度（好みの量）
 （道具：ピラフを炊く鍋、トッピングを作る小さなフライパンなど）

◆レシピのポイント

「ごみはなるべく出さない」「下準備はなるべく少なく簡単に、手間もなるべくかけず」
 「後片付けもなるべく少なく」をモットーに考えました。

霞ヶ浦名産の魚の佃煮・甘煮を使って、甘みのある佃煮・甘煮の魚の美味しさを生かす為に、一緒に炊き込む野菜は酸味のあるトマトと小ねぎのみにしました。

トッピングの川エビのガーリック炒めと刻んだ小ねぎが、このピラフに大変合います。

味噌を使っているのでピラフにお焦げも出来て香ばしさも加わり、カレー粉の香りが材料全体に調和して、魚が苦手な人でも食べたくなる料理を目指しました。

◆作り方

- ・米は洗ってからざるに入れて、30分ほど水切りしておく。
 - ・野菜を切る
- ① ピラフ用：トマトは四つ割りにカット。小ねぎはピラフ用に5mm程度の長さに切る。
 - ② トッピング用：小ねぎは小さく刻み、ニンニクもみじん切り。それぞれ別に分けておく。
1. 鍋に米と水を入れ、味噌を加え、ムラのないように混ぜる。次に、小ねぎとカレー粉を加えて軽く混ぜる。最後にトマトと魚の佃煮/旨煮を乗せ、フタをする。
 2. ボウルに卵を割り入れて溶き、はんぺんを手で小さくちぎり潰しながら加える。
 3. 鍋を火にかける。
- 最初強火にかけて沸騰したら（沸騰した音がして鍋から湯気が出てきたら）、弱火にして20分ほど炊く。炊きあがったら、火を止めて（火から下ろし）10分蒸らす。
4. ピラフが炊ける間にトッピングを作る。
 フライパンに薄く油をひき、最初テナガエビを弱火から中火程度で3分ほど焦げないように混ぜながら炒め、食べてみて、足やひげなどが口に当たらないくらいになったら、みじん切りにしたニンニクを入れて、更に2分ほど炒める。エビがカリカリになり、にんにくからも香ばしい香りがしてきたら、火から下ろす。
 5. 炊き込みピラフを蒸らし終わったら、蓋を開け、鯉の旨煮を使ったときは、鯉を別の皿に取って、まずピラフだけ混ぜ、鯉は骨を取り除いてから、身をピラフに混ぜる。小魚やワカサギの佃煮を使った場合は、そのまま一緒にご飯に混ぜ込む。
 6. 器に盛り、お好みでケチャップを添える。
 7. 2種類（カリカリ川えびガーリック、小ねぎ）のトッピングをお好みでかけて、召し上がれ！

レシピ考案者：いちかわ ようこ

レイシとかぼちゃの甘酢和え



◆材料

レイシ1本
南瓜1/4個
ビール70ml
焼き鳥のたれ大さじ3
酢大さじ3
醤油小さじ1
煎りごま小さじ2
衣用片栗粉大さじ1

◆作り方

1. レイシは縦半分になり、わたと種を取って2cm幅に切り、かぼちゃは7mm幅に切り、かぼちゃをポリ袋に入れて片栗粉の半量をまぶしてからBBQコンロにのせて焼き色がつくまで焼きます。
2. レイシもポリ袋に入れてビールを大さじ半程たらしてから揉み、残りの片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油大さじ1/2たらしてかぼちゃを油に絡めながら焼き付け、一旦取り出します。
3. サラダ油大さじ1.5追加してレイシのぼこぼこ面を3分焼き、続いて切り口の両側をそれぞれ焼き色が付くまで3分ずつ焼いたら取り出します。
4. フライパンの油をペーパーでふき取り、ビール、焼き鳥のたれ、醤油、酢を入れて煮詰め、ぐつぐつしてきたら焼いたかぼちゃとレイシを戻して絡め、仕上げに煎りごまをふりかけます。

◆レシピのポイント

かぼちゃは固いので予めBBQコンロで焼いておくのがいいです。

レシピ考案者：MOANA LANI

手作り“味とりどりソース”でもりもり！ 『まるごと野菜』と焼き肉バーベキュー



◆材料

☆焼き野菜用野菜：

ピーマン4個、ジャンボししとう4本、なす個、トマト2個、しいたけ4個、人参（中）1本、れんこん 長さ8cm程度、人参（中）1本、山芋 10cm程度（その他、お好みの野菜適宜）

☆ソース用野菜：

パセリ、パクチー、エシャロット、小ねぎ、トマト1個、ニンニク1かけ
（香味野菜は、青しそ、セリ、みつばなど季節に応じてお好みのものでもOK）

☆焼き肉用の肉類：

豚肉（焼肉用にカットされているもの） 300g程度

※魚が手には入ったら魚を焼いてもOK

☆調味料等：

味噌、ポン酢醤油、マヨネーズ、砂糖、塩、こしょう、サラダ油 適量（味見をしながら）
お湯少々、お好みで唐辛子/チリペッパー等。

（使う調理器具等：網焼きバーベキューセット、小さいフライパン等）

●下準備：

ピーマン、ジャンボししとう、ナス、トマトは、必ず「まるごと」で焼くので、洗うだけにして洗った後、ざるに置いておく。

しいたけは軸だけを取る（取った軸は捨てずに細くカットし、後で炒めて食べる（メニュー外））。

やまいもはひげ根を取る。にんじん・れんこん・やまいもは、皮はそのまま剥かずに、よく洗ってから、1cm程度の熱さに輪切りまたは斜め輪切りにする。

ソース用の香味野菜（パセリ、パクチー、小ねぎ、エシャロット、にんにく等）はみじん切り。トマト1個もざく切りにしておく。

◆作り方1

① エシャロットソース：

みじん切りしたたつぷりのエシャロット、小ねぎ少々、にんにく少々をマヨネーズに加えて和える。好みでこしょうと塩少々。

② パクチーぽん酢醤油：

刻んだパクチーをポン酢醤油に漬けて置く。香味野菜は、パクチー以外にも、セリ、三つ葉、青しそなど季節に応じて。

③ パセリ味噌：

刻んだパセリを軽く油をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。

砂糖を味見しながら好みの量を味噌に加え、炒めたパセリを加えてよく練る。水分が足りない時は、お湯を少々加えて練る。

④ トマトソース：

フライパンに薄くサラダ油をひき、みじん切りにんにくを軽く炒め、カットしたトマトを加えて熱し、トマトから出てきた水

分が飛び、にんにくからも良い香りがしてきたら、塩コショウで味を整えて、火から下ろす。

※ 焼き野菜としてでまると焼いたトマトを使っても良い。

◆作り方 2

1. 最初に肉類を少し焼いて、肉の脂を炭に落として火力を上げ、火力を安定させる。
2. 火力が安定してきたら、ナスと根菜類（にんじん・れんこん・やまいも）を焼き始める。しばらくしてから、ピーマン、ジャンボししとう、しいたけ、トマトを丸ごと焼く。
（しいたけはひだが上になるようにして置く）
3. ナス、ピーマン、ジャンボししとうは、箸などで押してみても、しんなりしてきたら食べ頃。根菜類も数分して焼き色がついてきたら食べ頃。しいたけも少ししんなりしてきたら食べ頃。トマトは皮が破け始めたら、皿に取る。野菜類が焼け始めたら、焼けた野菜を食べながら、今度は肉を焼き始める。
（焼き肉用に薄切りされた肉を使うので、焼けるのが早いため、野菜を先に焼く）
4. まるごと焼いた野菜類、肉類を、お好みのソースにつけて、召し上がれ！
（お好みで、ソースに唐辛子/チリペッパー等を加えても OK）
また、焼いたトマトは、そのままでも食べても、ソースとしても他の野菜や肉類と一緒に味わっても美味しい。

なお、切り取ったシイタケの軸もフライパンで焼いて食べたり、レタスの葉、水菜、ベビーリーフ等の葉物野菜があったら、作ったソースをドレッシングのようにして一緒に食べるでも美味しい（今回のメニュー外）。

◆レシピのポイント

「ごみはなるべく出さない」「下準備はなるべく少なく簡単に、手間もなるべくかけず」

「後片付けもなるべく少なく」をモットーに考えました。

調味料類も、一般的に手に入る（持って来やすい）ものを使っています。車で来ることも考えて、念の為に酒・みりん類は使っておりません。

一番伝えたいのは、まるごと焼いた野菜の美味しさです。

特にピーマン、ジャンボししとう、ナスの丸焼きは、甘みが出て大変美味しくなります。

（ピーマンとジャンボししとうは、軸と種のあたりに旨味が凝縮しているのが分かります）

レンコン、やまいも、にんじんも、BBQ ならでは豪快に焼くことで皮ごと一緒に、美味しく味わえます。

また同時に、行方の特産の香草類を使って、簡単にできる手作りソースもいくつか作って、『味とりどりソース』としていろいろな味を楽しみながら、行方特産の食材を存分に味わえるようにしました。

肉類については、今回は豚肉を使っていますが、他の肉類でももちろん美味しいですし、また生魚が手には入ったら、焼いた魚にも今回のソースは合います。

その他（メニュー外ですが）、レタス・ベビーリーフなどの葉物をサラダとして食べる時も、今回のソースはドレッシングとして使って美味しさを味わえます。

レシピ考案者：いちかわ ようこ

揚げ麺水菜サラダ



◆材料

水菜…1束

揚げ麺…1袋

ミニトマト…4個

ハム（またはベーコン）…3枚

胡椒…少々

お好みのドレッシング…適量

◆作り方

1. 水菜をさっと洗い、3 cm幅に切ります。ミニトマトは半分に切ります。
2. ハムまたはベーコンは5 mm幅の細切りにし、フライパンでこんがりするまで焼きます。
3. ボウルに揚げ麺、1の水菜、2のハムの半量を入れ混ぜ合わせます。
4. 器に山のように盛り付け、残りのハムを上のにのせ、ミニトマトを彩り、胡椒をふります。
5. 冷蔵庫にあるドレッシングをかけたら完成です。

◆レシピのポイント

水菜の栄養素が流れないようにさっと洗う事。

ドレッシングもなんでも合うので、わざわざ買いそろえる必要もないこと。

レシピ考案者：そらの一ま

行方チーズタッカルビ



◆材料

鶏胸肉 50g
さつまいも 20g
れんこん 20g
エシャレット 40g
チーズ 100g
○コチュジャン 大さじ3
○みりん 大さじ1
○醤油 大さじ2
○砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1

◆作り方

1. 鶏胸肉は一口サイズ、さつまいもとれんこんはいちょう切り、エシャレットは葉の部分を落とす。
2. 一口サイズに切った鶏胸肉を、ボウルで○の調味料と合わせ、つけておく
3. フライパンにごま油をひき、野菜を炒める。火が通ったら、漬けておいた鶏胸肉を入れる
4. 鶏肉にも火が通ったら食材を両端に寄せ、真ん中にチーズを流し込む

◆レシピのポイント

行方市の食材を詰め込み、美味しく食べやすい調理法にした。

レシピ考案者：水戸三高

フライパンで作れちゃうグラタン！



◆材料

トマト…一玉
トマト缶…150ml
とろけるチーズ…お好みで
玉ねぎ…一玉
蓮根…40グラム
薄切りベーコン…60グラム
コンソメキューブ…一つ
パンネ…35グラム

◆作り方

1. 玉ねぎ、蓮根、ベーコンを一口サイズに適当に切りフライパンで炒める
2. 炒めたところへトマト缶を150ml入れ水を100ml入れ煮る
3. 煮立ったらパンネを入れ蓋をし煮込む
4. パンネが柔らかくなったらコンソメキューブを入れる
5. トマトを輪切りにして煮立った具材たちの上へ置く
6. その上へチーズをお好みでかけ、とけるのをまつ
(写真ではその上からバーナーで炙ってあります)

◆レシピのポイント

とろけるチーズと食感の良い蓮根です。
年代問わずみんなが楽しめるメニューにしました。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

焼きマロパンケーキ



◆材料

ホットケーキミックス200g

牛乳110ml

卵½個

マシュマロ 適量(ホットケーキ1枚で1袋くらい)

いちご、ブルーベリー、キウイ 適量

◆作り方

1. 牛乳110mlと卵½個を混ぜる。

2. 1にホットケーキミックスを加え、混ぜる。

(バニラエッセンスを入れても良い)

3. ホットケーキを焼く。

(表を焼き、表面がプツプツしてきたらひっくり返す)

4. 焼きあがったホットケーキにマシュマロを乗せる。

(マシュマロを少し溶かしておくとも良い)

5. マシュマロをバーナーで炙り、フルーツを乗せたり、チョコソースをかけて完成。

◆レシピのポイント

いちご(赤)、ブルーベリー(青)、キウイ(緑)で行方市のマークをイメージしました。

また、キャンプなので調理が簡単で洗い物も少ないレシピにしました。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

ポトフ風スープパスタ



◆材料

パスタ 180g
じゃがいも 30g
にんじん 30g
たまねぎ 30g
水菜 30g
ベーコン 50g
コンソメキューブ 1/2個
塩 お好みの量
胡椒 お好みの量
乾燥パセリ 2g

◆作り方

1. じゃがいも と にんじん を5mmぐらいの厚さに半月切りにする。水菜は5cmぐらいの長さに切る。 ベーコンは1cmぐらいの長さに切る。 たまねぎは薄切りにする。
2. じゃがいも と にんじん を鍋に入れて、たっぷり水を入れて茹でる。
じゃがいも と にんじん に火が通ったら、半分に折ったパスタとベーコンとたまねぎと水菜を入れて茹でる。(水が少なくなったら適宜継ぎ足す。)
3. パスタの茹で上がりの直前にコンソメキューブを入れて、塩と胡椒で味を整える。。
4. 全体を混ぜ合わせてからお皿に盛り付ける。
最後に乾燥パセリを振りかけたら完成。

◆レシピのポイント

テーマは「寒い冬に焚き火にあたりながら食べるキャンプ飯」です。

材料を切って煮るだけなので誰でも作ることができ、調理器具も必要最低限で済みます。

火の通りにくい にんじん と じゃがいも を5mm幅の半月切りにすることで、ゴロツとした食感を残しつつ、茹で時間を短縮しました。

茹で時間を短縮することで、外で調理する時間が短くなり、体が芯まで冷えてしまうことを回避できます。

また、パスタの茹で汁をスープにすることで、パスタの茹で汁の処分の仕方に悩むことなく、キャンプでパスタを食べることができます。

ホクホクのじゃがいも と モチモチのパスタ と シャキシャキの水菜 がよく合って美味しいです。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

秋の行方キャンププレート



◆材料

- ・スペアリブ（美明豚）4切れ
- ・（A）

玉ねぎすりおろし 1/4
ニンニクすりおろし 1かけ分
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
塩 小さじ½
ブラックペッパー 少々

- ・さつまいも お好み
- ・オリーブオイル 適量
- ・チンゲン菜 2株
- ・れんこん 一節の半分
- ・ごま油 適量
- ・鶏ガラ顆粒 小さじ½
- ・酒 小さじ½
- ・塩 少々

◆作り方

【メイン】

（A）とスペアリブを保存袋に入れ、最低2時間漬ける。（家で準備して持ってくるの時短になる）
バーベキューコンロの炭を弱火にして、漬け込んだスペアリブをじっくり焼く。

【付け合せ】

①スティック状にカットしたさつまいもにオリーブオイルを塗って、バーベキューコンロの炭を弱火にしてじっくり焼く。

【作り方3】

②チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。

【作り方4】

③フライパンにごま油を熱し、れんこんを入れ強火で炒める。

【作り方5】

④れんこんが透明になってきたら、チンゲン菜を入れて強火で炒める。

【作り方6】

⑤油がまわったら酒、鶏ガラ顆粒、塩を入れて炒める。

◆レシピのポイント

秋の味覚を行方の食材で感じることができるキャンププレートです。

秋の食材をふんだんに使っており栄養バランスを良いです。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

行方バーガー風ホットサンド



材料

食パン 2枚
厚切りベーコン 2枚
レタス 2枚
わさび菜 適量
きゅうり 適量
レンコン 適量
(A)ケチャップ 大さじ1
(A)ソース 大さじ1/2
(A)マスタード 小さじ1/2
(A)酢 小さじ1/2
(A)醤油 小さじ1/4

◆作り方

1. 食パンは中に切り込みを入れておく。
2. 厚切りベーコンは網やフライパンで両面を焼き、適当な大きさに切る。
3. レタス・わさび菜・きゅうりは適当な大きさに切る。
レンコンは薄切りにし、水にさらしたら熱湯で茹でる。
4. (A)の調味料を混ぜ合わせる。
5. 食パンの切込みの側面に(A)をぬり、他の材料を全て入れる。
6. 5を網やフライパンで焼き目がつくまで焼く。

◆レシピのポイント

食パンの中に切込みをいれ、1枚でホットサンドを作ることによって材料を少なくし、手間が省ける。
ベーコン、ホットサンドを網で焼くことでキャンプ感が増す。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

なめがたチーズリゾット



◆材料

玉ねぎ4分の1コ
さつまいも4分の1本
ベーコン2枚
オリーブオイル大さじ4
米1合
牛乳500ml
コンソメブロック1コ
バター10g
チーズ50g
ミニトマト適量
水菜適量
粉チーズ適量
パセリ適量
黒こしょう適量

◆作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、さつまいもは1cmのさいの目切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. スキレットにオリーブオイルを入れて温め、①で切った材料を炒める。
3. 玉ねぎ、さつまいもを火が通ってきたら、米を加え透き通るくらいまで炒める。
(米はとがなくてもよい)
4. 牛乳を分量の3分の1ほど加え、煮る。コンソメブロックも入れて溶かす。
牛乳が半分くらい減ってきたら、足して再び煮る。米が柔らかくなるくらいまで、足して煮る作業をくり返す。
5. ④が終わったら、火を止めバター、チーズを加えて混ぜる。
6. 食べやすい大きさにミニトマト、水菜を切っておく。
ミニトマト、水菜、粉チーズ、パセリ、黒こしょうを好きな量トッピングする。

◆レシピのポイント

事前に材料を切っておくことで、キャンプでも衛生的に調理できます。
行方の食材とチーズリゾットの相性がよく、おいしい料理ができました。

レシピ考案者：水戸第三高校

たっぷり行方豆乳チーズ鍋



◆材料

豚バラ肉200g
水菜100g
さつまいも100g
れんこん100g
長ネギ1本
しめじ2分の1パック

水200ml(コップ1杯)
酒25ml(大さじ1と3分の2)
無調整豆乳200ml

鶏ガラスープの素大さじ1
味噌大さじ1
粉チーズ大さじ1.5

◆作り方

1. 水菜は6～7cm幅に切る。 半分に切った豚バラ肉で水菜を巻く。
2. さつまいもは輪切り、れんこんはいちょう切り、ネギは斜め切りにする。
しめじは一本ずつに分ける。
3. 鍋に切り分けた具材(豚バラ肉以外)をいれ、水、酒を入れ蓋をし中火で加熱する。
沸騰したら五分ほど煮込み、さつまいもが柔らかくなったら弱火にし、豚バラ肉を入れ蓋をする。
4. 肉に火が通ったら、弱火のまま豆乳を入れる。
温まったら鶏ガラスープの素、味噌、粉チーズを混ぜ入れる。
5. トッピングはお好みでブラックペッパーをかける。

◆レシピのポイント

鍋なので、具材を切り分け煮込むだけで簡単に作れ、片付けも楽になります。
豆乳とチーズは行方の野菜と相性抜群でより美味しく食べることができます！
鍋のしめとして、リゾットやうどん最後まで楽しむことができます。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

みんなで作れる串揚げ



◆材料

ワカサギ	2匹
れんこん	20
さつまいも	60
ズッキーニ	30
大葉	2
豚肉	10
梅肉	適当
ソース	適当
※卵	Mサイズ1個
薄力粉	大さじ3
水	大さじ1
パン粉	適当

◆作り方

1. れんこん、さつまいも、ズッキーニ、を厚さ1センチに切る。 豚肉の上に大葉を乗せて巻く
2. 竹串に野菜を1つつさす。肉巻きとワカサギはふたつつさす。
※串は長めの方が良い
3. ※をタッパーに混ぜ合わせ、バター液を作る
4. パン粉をタッパーに出す
5. 深めの揚げ物鍋に深さ5センチくらい入れる。 180度油を用意する。
6. きつね色になるまで揚げる。油をきったら完成。 お好みで梅肉やソースをつける。

◆レシピのポイント

自分の好きな食材を食べられる。
誰でもできるため、家族や友達と楽しく食べられる。

レシピ考案者： 三高

体に染みる行方キムチチゲラーメン



◆材料

キムチ 150g (お好みで量を調節)
豚バラ肉 100g (美明豚を使おう)
しめじ 4分の1房
玉ねぎ 4分の1
白ネギ 半本分
豆腐 4分の1
ソーセージ 6本
サリ麺(韓国の鍋シメ用乾麺) 1袋
煮干し出汁 1.5L(だしの素)

◆作り方

1. 鍋の底の表面を覆うくらいまでサラダ油を注ぎ、油が温まってからキムチ150gと1口サイズに切った豚バラ肉100gを入れ、豚肉の赤みが消えてキムチが少し黄色くなり香ばしい香りがするまで炒める
 2. 次に水1.5リットルと煮干しだしの素を一緒に加えて全体に馴染むくらいだけ混ぜる。(だしの素の量はお使いになる商品の記載をご覧ください。)
 3. 具材を豆腐、3分後にソーセージを加える。その間にネギを斜め切り、玉ねぎを1口サイズに切り、しめじを食べやすい大きさにちぎっておく。
 4. 鍋の中身が沸騰してきたら3の材料を加える。鍋をして時々様子を見ながら煮込む。
 5. 味見をして、野菜に火が通ったことを確認し、サリ麺を入れて蓋をしてこまめに様子を見ながら煮込む。
 6. サリ麺が好みのかたさになったら完成。
- 鍋から小皿に取り分けて食べよう。

◆レシピのポイント

キャンプなので、自然保護のため、洗い物を極力減らしたお鍋。秋冬のキャンプを想定しているので、キムチの辛味と暖かい汁が麺と絡んで内側から体を温めてくれる。
キャンプの醍醐味はみんなで食べる食事。鍋を囲んでみんなで食べると美味しい。
行方の食材を沢山入れた。野菜やお肉が豊富なので、その時期その時期の旬の食材を入れてもいい。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

スモア風ほわほわフルーツマシュマロ焼き



◆材料

さつまいも1個
レモン汁小さじ1
砂糖大さじ2
水200ml
マシュマロ8
クッキー4枚
チョコチップ適量
ブルーベリー適量
バナナ1本

◆作り方

1. 最初にさつまいものレモン煮を作っていきます

さつまいもを5mmくらいの輪切りにして、水につけます（あくぬき）

小鍋に水200mlをいれて、火にかけます（中火）

鍋がグツグツしてきて、水が沸いたら、一度火を止めます

あくぬきしたさつまいも（水は切っておく）、レモン汁小さじ1、砂糖大さじ2を入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮ます

☆アルミホイルがあれば落とし蓋を作ると早くできます

（アルミホイルを鍋の円の大きさに形を整え、真ん中に穴を開ける）

☆キャンプの際はお家で作っていくと良い

2. フライパンに油を引きます（サラダ油がおすすめ）

キッチンペーパーなどでフライパン全体に油を伸ばします

マシュマロ8、クッキー2、チョコチップ、ブルーベリー、食べやすく切ったバナナ、さつまいものレモン煮をフライパンの上
にのせ、火にかけます（中火）

マシュマロが溶けてきたら、火を止めます

☆この時にレモン煮の残り汁をかけても美味しい

☆マシュマロの溶け具合は好みなので、マシュマロの様子を見ながら火を止める

仕上げにチョコチップ、ブルーベリー、クッキー2、粉砂糖をかけて完成です

☆チョコチップ、ブルーベリー、クッキーを仕上げに入れるのは、食感を楽しみたい方におすすめです

◆レシピのポイント

行方市特産品であるいちごが時期が違い違ったので、さつまいもをレモン煮にして酸味をもたせ、いちごに似せたこと

レシピ考案者：水戸三高

はんぺんサンド



◆材料

はんぺん 2枚
豚こま切れ肉 100g
エシャレット 2つ
春菊 2株
えのき茸 20g
醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
砂糖 小さじ1
山椒 少々(お好みで)

◆作り方

1. エシャレットは千切りに、春菊やえのき茸、豚肉は小さめの1口大に切る
2. はんぺんを対角線に合わせて三角に切り、中に切れ込みを入れて両面に焼き目が着くまでフライパンや網で焼く。
3. 醤油、みりん、酒、砂糖を混ぜてタレを作る。
4. 油を引き豚肉を炒めた後、えのきと春菊を入れ先ほど作ったタレを絡ませる。エシャレットは最後に入れる。
5. はんぺんの切り込みの中に作った具材を詰め、お好みで山椒を掛けたら出来上がり。

◆レシピのポイント

はんぺんで挟むことで、食べやすく簡単に作れるようにしました。
また、1人分が決まっているので、取り分けの際に喧嘩が起こりません。
シンプルで多くの人に親しみやすい味付けでありながら、行方の春菊やエシャレットなどの珍しい食材に触れられるレシピになっています。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

豚すき焼きうどん



◆材料

美明豚100g
にんじん2分の1本
小松菜6枚
ねぎ4分の1本
しいたけ2個
うどん2玉
醤油大さじ2
砂糖大さじ1
みりん又は料理酒小さじ1
サラダ油大さじ1
お好みで卵

◆作り方

1. 美明豚を食べやすい大きさに切る。
2. 小松菜は3センチの長さに切る。
にんじんは厚さ2mmの半月切り、しいたけは薄切り、ねぎは斜め切りにする。
3. フライパンにサラダ油をしいて美明豚を入れて炒める。
半分くらい火が通ったらにんじん、しいたけを入れて火が通るまで炒める
4. ねぎ、小松菜を入れて炒め、しんなりしてきたらうどんを入れて焼き、
醤油、砂糖、みりん又は料理酒で味をつける。
5. お皿に盛り付けて、お好みで目玉焼きを乗せても美味しいです。

◆レシピのポイント

キャンプに行く子どもは遊ぶのに夢中でゆっくり集まって食事ができないことがあったため、手軽に時短で作れるようにすき焼きと焼きうどんを合わせた。

美明豚をメインとして、すき焼きに合う行方市の野菜を入れた贅沢な焼きうどんにした。

キャンプの食事でお肉ばかり食べる子どもも行方市の野菜をたくさん食べられるように甘めの味つけにした。

レシピ考案者：水戸第三高等学校

ヘルシー大根ピザ



◆材料

大根200g
片栗粉大さじ2
アスパラガス 2本
玉ねぎ 1/2玉
ベーコン 半分
ピザ用チーズ 80g
塩適量

ソース

ケチャップ 大さじ2
にんにくチューブ(または、すりおろし) 小さじ1
乾燥バジル 適量
塩コショウ 適量

◆作り方

1. トッピングのベーコンとアスパラと玉ねぎを好きな大きさに切りフライパンで炒める。塩を適量入れて混ぜ合わせ、焦げ目がついたら皿に移す。
2. 千切りした大根と片栗粉をボウルに入れて混ぜ合わせる。
3. 油を敷いたフライパンに②を平たく広げ形を整え、中火で5分ほど焼き焦げ目がついたらひっくり返す。待ってる間にソースの材料を混ぜ合わせる。
4. 油が少なければ上から足して、さらに5分ほど焼く。焦げ目がついたらソースを生地の上に丸く広げ、皿に移していたベーコン・アスパラ・玉ねぎとピザ用チーズをトッピングする。
蓋をして熱し、チーズが溶けたら出来上がり。

◆レシピのポイント

大根がベースの生地ですが、片栗粉のおかげでもちっと仕上がりが満足感のいくピザになっています。

レシピ考案者：いちご

行方野菜たっぷり！豪快ポークビンダルー風蒸し煮



◆材料

- ・豚肩ロース塊400g
- ・市販の固形カレールー60g
- ・酢大さじ3
- ・クローブ（粉末）小さじ2.5
- ・コショウ小さじ1
- ・さつまいも（極小のもの）3本
- ・紫さつまいも（極小のもの）3本
- ・人参（小）1/2本
- ・モロッコいんげん4本
- ・ブロッコリー1/4個
- ・キャベツ30g
- ・白ワイン（日本酒でも）100ml
- ・オリーブオイル大さじ2
- ・お湯適量

◆作り方

1. カレールー、酢をレンジで温めてルーを溶かし、クローブとコショウを混ぜる。（ペースト状になります）
2. 上記ペーストを生豚肉に満遍なく塗付ける。（出来れば1時間程度放置 そのまま調理しても美味しいです！）
3. キャンプであれば火にかけられるキャセロールやダッチオーブンにオリーブオイルを入れ、乱切りの人参、輪切りのさつまいも二種、食べやすく4〜6等分したモロッコいんげん、食べやすい大きさに千切ったキャベツを軽く炒める
4. 輪切りのさつまいも二種のうち最後豚肉の上に乗せる飾り用を12個取り分けておき、野菜の真ん中に「作り方2」の肉を乗せ、肉の上に取り分けた飾り用さつまいもを綺麗に並べる
5. 肉の周りにワインまたは日本酒を回しかけ、蓋をして煮込む
6. 途中、焦げ付かないように野菜にお湯を回しかけ、豚肉に火が通るまで（目安1時間）弱火でじっくり蒸し焼きに。出来上がったら鍋ごと供する。

◆レシピのポイント

①ポークビンダルーは事前漬込みや味付けに様々なスパイスと大量の酢を使う手の混んだ料理ですが、インパクトはクローブの香りがガツンと来ることだと感じていますので、市販のルーに「こんなに入れて大丈夫？」という位しっかりクローブを効かせたペーストを作り簡単にパンチがありながらポークビンダルーっぽい味にしました。②市販のルーは大抵かなりしょっぱいので敢えて野菜や豚肉の下味に塩は入れませんでした。ペーストが全部豚肉に付いたままだとしょっぱいですが、蓋をして長時間蒸し煮にすることで肉の側面や下のペーストが野菜に行き渡り、丁度良い塩梅になります。所々ペーストの濃い部分が残ると、味のメリハリが付いて食べ疲れなと思います。③野菜を切って、ペーストを塗った肉を置いて蒸し煮するだけなので、手間は極めて簡単だと思います。④黄色と紫のさつまいもを綺麗に並べて、蓋を開けたときキャンプで盛り上がる見た目を意識しました

レシピ考案者：condrieu

春巻きの皮で作るピザとイチジクのデザート

◆材料



春巻きの皮 2枚程度
ピーマン 2分の1個
パプリカ 2分の1個
ウインナー お好みで
トマトソース 大さじ2
イチジク 2個
ブルーベリー お好みで
マスカルポーネ 大さじ2
はちみつ 適量

◆作り方

1. 春巻きの皮を4等分に切る
2. ピーマン、パプリカ、ウインナー、イチジクを食べやすい大きさに切る
3. 皮の上にトマトソースをのせ、ピーマン、パプリカ、ウインナーをのせる。
もうひとつの皮には、イチジクとマスカルポーネをのせそれぞれ包む。
4. フライパンに油をひき、作り方3で包んだ皮をのせ弱火にして焼く
5. 皮がパリッとしたらお皿に乗せ、イチジクの方にはお好みでブルーベリーとはちみつをかけて完成。

◆レシピのポイント

キャンプでも食べられるピザとデザートを考えたいと思い、春巻きの皮を使おうと思った。すぐに作れて難しい作業がないので誰でもいつでも作れる。

レシピ考案者：茨城県立水戸第三高等学校

行方産満載とまとん汁



◆材料

- ごはん茶碗1杯分・
- 片栗粉小さじ1・
- コンソメ顆粒小さじ1
 - ・A(豚ロース薄切り肉50g
 - ・さつまいも50g
 - ・れんこん50g
 - ・生しいたけ1個
 - ・ごぼう10センチ
 - ・ぶなしめじ30g
 - ・とまと1個(中)
 - ・にんじん(30g)
 - ・水菜1本
 - ・しょうゆ大さじ1
 - ・塩少々
 - ・スライスチーズ1枚

◆作り方

- 1.材料Aは小角切りにする。(とまとは皮をむいてから小角切りにする)
2. 鍋に水500cc、コンソメ顆粒、1を入れ煮る。
3. ごはんに片栗粉を混ぜ合わせ、はんつきにしてやわらかくして小丸にする。
4. 2が煮えたらしょうゆを加え、塩で味をととのえ、3、3センチ長さに切った水菜を加えひと煮たちする。
5. 4を器に注ぎ、小角切りのスライスチーズをのせる。

◆レシピのポイント

目分量で作れます。とまとの酸味で旨みが増します。具たくさんで、お鍋ひとつで作れます。行方産の具がいっぱいで、おなかもちっぱいに。

レシピ考案者：こころんこ

行方だっぺっぱーらんち



◆材料

常陸牛150グラム
白米400グラム
ぶなしめじ二分の一パック
とうもろこし好きなだけ
小ネギ適量
大葉2枚
バター15グラム
塩適量
ブラックペッパー適量
焼肉のタレ適量
料理酒適量

◆作り方

■下準備

ぶなしめじのいしずきを取り、洗っておく。
牛肉に塩を振っておく。
大葉を丸めて細く切る。
小ネギを細かく切る。
コーンを茹でて芯から外し、ザルに入れて置いておく。

■メイン具材

フライパン(少し大きめだとやりやすい)やホットプレートなどにしめじと牛肉を入れ、軽く炒める。(中火)
牛肉から油が出てきたら、料理酒を入れ、蒸し焼きにする。この時に焼きすぎないように注意する。
ぶなしめじがしんなりしたら、それらを端に寄せ、弱火にしておく。

■いサブ具材+味付け

真ん中のスペースに白米、その上に小ネギ、コーン、バター、お好みでブラックペッパーを入れる。
これは映えるので写真を撮っておく。

そうしたら、牛肉とぶなしめじの方に焼肉のタレを回し入れて、白米に白い部分がなくなるまでよく混ぜる
フライパンのまま食べる場合はその上にコーンと切った大葉と小ネギを乗せ、ブラックペッパーをふりかける。

■盛り付け

皿に盛る場合は、お茶碗などに入れ、別の広めのお皿にひっくり返すようにして盛り、立体感を出す。そこにコーンと切った大葉、小ネギを乗せてブラックペッパーを振りかける。

■完成

◆レシピのポイント

様々な種類の魚がいる霞ヶ浦にちなんで、色々な色の具材を入れた。また、行方は緑が豊かなので、大葉を添えてみた。そして、大葉を添えることによって肉の油を爽やかな風味でリフレッシュして味変になる。

肉に塩を振ることによって、下味がつくと、ぶなしめじが浸透圧で旨味が引き出される。そこに料理酒を入れて、それを白米に吸い込ませると、白米に旨味が行き渡り、食べてて飽きない。

行方の肉や野菜をふんだんに使ってみた。フライパンひとつで作れるので、キャンプでは楽。また、そのまま食べることもできるので持っていくものが少なくて済む。

レシピ考案者：けんちゃん

なめがたさんちのパエリア



◆材料

米一合、水分量通り
霞ヶ浦産カワエビ釜揚げ
ニンニクひとかけ
オリーブ油50CC
チキンブイヨン小匙1
顆粒だし小匙1
さつまいも50g
カボチャ50g
しめじ40g
ごぼう20g

◆作り方

1. 米は洗わない。パエリア鍋にオリーブ油、ニンニクみじん切り、ゴボウみじん切りと一緒に炒める
2. エビは米一合の水の分量で浸しておく。
3. 米が透き通るくらいになったら、エビと水と一緒にに入れて、チキンブイヨン、顆粒だしを入れて、蓋をする。
火力は強め。沸騰したら火を弱め、蓋をとって、薄くスライスしたさつまいも、カボチャ、しめじをのせて、蓋をする。
4. 水分がなくなってきたら、火からはずし、蒸らす。
5. 食べる時、かぼす、ニラのおひたしと一緒に食べると美味しいです。

◆レシピのポイント

ごぼうは水にさらさない。鉄と反応してイカスミみたいにご飯が黒くなります。

レシピ考案者：マルゴ

白魚の洋風炊き込みご飯



◆材料

生白魚 40～50g
鶏肉 50g
ブナシメジ 1/4パック
ピーマン 1ヶ
玉ねぎ 1/4個
ミニトマト 2個
にんにく 1かけ
米 1合
水200CC
塩、コンソメ 各小さじ1

◆作り方

1. にんにくと玉ねぎはみじん切りにし、ピーマンは細切り、ミニトマトはくし切りにする。
2. 熱したダッチオーブンに油をひき、にんにくと玉ねぎを炒め香りがでたら鶏肉を入れる。
3. 全体に油がまわったら、米1合(洗わない)をいれ、少し透明になるまで炒めた後、水200CC、塩小さじ1、コンソメ小さじ1を入れ、ふたを開けたまま煮立つまで待つ。
4. 煮立ったら、鍋底からかき混ぜた後お米を平らにし、ピーマンとトマトを上へのせダッチオーブンのふたを閉め、炊けるまで待つ。(10分くらい)
5. 炊けたごはんの上に白魚を散らして蓋をする。※火が強い場合は火からおろして余熱で白魚に火を通し、火が弱い場合やガスコンロの場合は2～3分弱火にかける。白魚には火を通しすぎない。
6. 火からおろして10分程度蒸らせば完成です！

◆レシピのポイント

生白魚が手に入る行方市ならではのレシピです。白魚に火を通しすぎないでふっくらと仕上げるのがポイントです。塩加減はお好みで調整してください。

レシピ考案者：nico nico

シルクスイートのチーズサンド



◆材料

シルクスイート1本
スライスチーズ2枚

◆作り方

1. シルクスイートをピーラーで薄くスライスする。
2. ホットサンドメーカーにスライスしたさつまいもを並べる
3. 並べた上にチーズ、さつまいも、チーズと交互に挟むように置く
4. 両面をこんがり焼く
5. 完成

◆レシピのポイント

キャンプ飯なので、早く、簡単に美味しくなるように作りました！
普通のさつまいもと交互に挟んでも映えますよ！

レシピ考案者：埼玉のジャッキー

カラフル行方食材で楽しむ2種のディップ



◆材料

- ・にんじん：1/2本 ・じゃがいも（とうや）：1個 ・ハロウインスイート：1cm輪切り4枚 ・パープルスイート：1cm輪切り4枚 ・レンコン直径5cmのもの：3cm程 ・ブロッコリー：1/2株 ・カリフローレ：1株
- ・アイコ：8個 ・モロッコインゲン：4本 ・美明豚厚切り：2枚 ・ウインナー：2本
- （バーニヤカウダソース）
- ・ニンニク：50g(8かけ程) ・アンチョビ：20g(8枚程) ・牛乳：100ml ・オリーブオイル：100ml
- （チーズフォンデュ）
- ・とろけるチーズ：200g ・片栗粉：小さじ2 ・白ワイン：150ml ※お子様には白ワインの代わりに牛乳でも可

◆作り方

1. ・にんじんは拍子切り、とうやは乱切り、ハロウインスイートとパープルスイートは1cmの輪切り、レンコンは銀杏切りにする。

※上記の根菜はよく洗って皮付きのまま使用

- ・ブロッコリーとカリフローレは食べやすいふさに切り、モロッコインゲンは筋を取り斜め半分切る。

上記の野菜は事前に電子レンジで串が通る程に火を通してからキャンプ場に行きに行くのがおすすめです。現地調理する場合は鍋に湯を沸かし、根菜から硬いものの順に入れ串が通る程に茹でてください。

2. ・美明豚を2cmほどに切り、ウインナーを斜めに3等分に切る。

- ・フライパンで美明豚とウインナーを焼き色がつくまで焼く。

3. （バーニヤカウダソース）

- ・ニンニクの皮を剥き半分に切り芽をとる。小鍋に入れた100mlの牛乳で弱火5分ほど柔らかくなるまで煮る。

- ・柔らかくなったニンニクを取り出し細かく潰す。

- ・アンチョビをみじん切りし上記のニンニクと混ぜる。

- ・先ほどニンニクを煮た牛乳が入った鍋にアンチョビとニンニクを入れてよく混ぜ、さらにオリーブオイルを入れてよく混ぜる

- ・5分ほど弱火で煮て耐熱のココットやシェラカップに入れる。

※直火可能なシェラカップをお持ちの場合は、別小鍋で作らずシェラカップで作ってください。

4. ・小鍋に白ワインと片栗粉を入れて混ぜる。

- ・火をつけてワインが温まったらチーズを入れて弱火でゆっくりかき混ぜる。

- ・全体が均等に混ざったら耐熱のココットやシェラカップに入れる。

※直火可能なシェラカップをお持ちの場合は、別小鍋で作らずシェラカップで作ってください。

5. フライパンにバーニヤカウダとチーズフォンデュの器を入れて、間に野菜、美明豚、ウインナーを入れる。

それぞれ同じ種類のをグルーピングして入れていくと綺麗に盛り付けられます。

6. ・フライパンをガスコンロに乗せて野菜とソースを温めながら食べる。◆レシピのポイント

バーニヤカウダを北浦、チーズフォンデュを霞ヶ浦（西浦）に見立てて、二つの湖に囲まれ豊富な食材がある行方市を表現しています。

茹でるものなどを事前に仕込みをしていき現地での作業を少なくする事でキャンプ初心者の方でも華やかで簡単に作れるキャンプメニューです。

レシピ考案者：あっこ

なめがた野菜の具だくさんドリア



◆材料

さつまいも 1/2本
レンコン 1節
ブナシメジ 1/4パック
ピーマン 1個
玉ねぎ 1/4個
ベーコン 適量
お米 1合
水 200CC
ホワイトソース(市販品) お好みの量
とろけるチーズ お好みの量
塩 小さじ1/2

◆作り方

1. 熱したダッチオーブンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎと細切りにしたベーコンを炒める。
2. 玉ねぎが少し透明になったら、他の野菜も入れて炒める。全体に油がまわったら、米(洗わない)1合を入れ炒める。
3. 米が少し透明になったら、水 200CC と塩小さじ 1/2 を加えてかき混ぜ、ダッチオーブンのふたを開けたまま煮立つのを待つ。
4. 煮立ったら、一度鍋底からかき混ぜた後、ダッチオーブンのふたを閉めてお米が炊けるのを待つ。(10分くらい)
5. ダッチオーブンのふたを開け水分がある程度蒸発している状態になったら、上にホワイトソースをかけて温める。2~3分したら火からおろし、お好みの量のとろけるチーズをホワイトソースの上にかける。チーズは余熱で溶かす。
6. 10分程蒸らしたら完成です。バーナーでチーズに焦げ目をつけるとおいしそうな仕上がりになります。

◆レシピのポイント

焚火にかける場合、お米が炊けるまでの時間は火の状態にもよります。ふたを開けて目視で確認してください。少し焦げても大丈夫です！

レシピ考案者：まみちゃん

インスタントで簡単リゾット



◆材料

材料 4人分
チンゲン菜 1株
トマト中玉 1個
サッポロ一番塩ラーメン 1袋
ベーコン 適量
ごはん 1膳
粉チーズ 適量
牛乳 200ml
水 300ml
オリーブオイル 適量
塩 適量
粗挽きコショウ 適量

◆作り方

チンゲン菜は、2センチ幅に切る
トマトは、賽の目に切る
ベーコンはお好みで切る
インスタントラーメンは、袋のまま粉々にしておく
鍋に水、牛乳を入れ沸騰したら、ベーコン、砕いた麺を入れ沸騰したらチンゲン菜、トマトを入れて煮立たせる。煮立ったら、付属のスープとごはんを入れ、塩、粗挽きコショウを入れて味を整える。火が通ったら火を止め、粉チーズを入れて完成。
器に盛り、お好みでオリーブオイルをかける。

◆レシピのポイント

インスタントラーメンを使って作れるので、アウトドアにぜひ

レシピ考案者：17

肉と卵を詰めた豆のトマトソース



◆レシピのポイント

- やりやすい
- 非常に栄養価が高い
- 低価格
- カスタマイズ: ソース、スープ、揚げ物。

「豆腐のトマト煮込み」は温かいご飯と一緒に食べると美味しい一品です。以下の材料は、多くのシンプルで栄養価の高い料理を作ることができます。具材を変えて料理をさっぱりさせました

◆材料

・豆腐（400g） - トマト3個 - 玉ねぎ2枝 ・砂糖（小さじ1） ・豚ひき肉 100g - 塩（小さじ2）・食用油（大さじ2） - 卵4個 - 小さじ1/2のチリパウダー

◆作り方 1

ステップ 1: 材料を準備する

豆腐は洗って水気を切る。

豆腐は1.5~2cmの正方形または長方形に切る。豆に沿って穴を開けて具材を詰めます。

トマトとききは洗ってヘタを取り、小口切りにする。玉ねぎの葉を細かく刻む。

STEP2: 具材を混ぜる（豆腐の詰め物）

ボウルに肉の具材、トマト、玉ねぎ、砂糖、豚ひき肉、塩、パプリカ小さじ1/2を入れます。ボウルに卵4個を割り入れます。かき混ぜた。

STEP3.豆を詰める

豆腐に具材を詰める。

STEP4. 豆腐を揚げる

きれいなフライパンを用意し、大さじ2杯の食用油を入れます。

すべての面がきつね色になるまで炒めます。

STEP4: トマトの豆板醤

トマトを加え、水を少し加える。約5分間沸騰させます。火を止めてお楽しみください。

◆作り方 2

ステップ1: 材料を混ぜる

肉の材料、豆、玉ねぎ、砂糖、豚ひき肉、塩、小さじ1/2のパプリカをボウルに入れます。ボウルに卵4個を割り入れます。かき混ぜた。

STEP 2.成形・成形

ペレットの成形

STEP 3. 揚げる

きれいな鍋を取り、油を加えます。

すべての面が黄金色になるまで炒めます。

STEP4: トマトソース

トマトと少量の水を加える。約5分間沸騰させます。火を止めてお召し上がりください。

[作り方 3]

ステップ1: 材料を混ぜる

ボウルに肉の材料、豆、玉ねぎ、砂糖、豚ひき肉、塩、小さじ1/2のパプリカを入れます。ボウルに卵4個を割り入れます。かき混ぜた。

STEP 3. 揚げる

きれいなフライパンを用意し、油を入れます。材料を注ぎます。揚げて巻く。ナイフを使用してセクションをカットします。

STEP4: トマトソース

トマトと少量の水を加える。約5分間沸騰させます。火を止めてお召し上がりください。

[作り方 4]

ステップ1: 材料を混ぜる

ボウルに肉の材料、豆、玉ねぎ、砂糖、豚ひき肉、塩、小さじ1/2のパプリカを入れます。ボウルに卵4個を割り入れます。かき混ぜた。

STEP 3. 揚げる

きれいなフライパンを用意し、油を入れます。材料を注ぐ。揚げて巻く。ナイフを使用してセクションをカットします。

STEP 4: 水を入れる（水500ml）

トマトと少量の水を加える。約5分間沸騰させます。

ステップ 5. コンロの電源を切り、スープをお楽しみください。

レシピ考案者: トウン

れんこんとさつまいもの茶飯



◆材料

- ・無洗米(行方産)…2合
 - ・ペットボトルのほうじ茶…1本(525mL~600mL入り)
- ※固めのご飯がお好みなら525mLで。さつまいもが水分を吸うので600mLがおすすめです。
- ・れんこん(行方産)…150g(皮をむいた正味)
 - ・さつまいも(行方産)…150g(皮ごと正味)
 - ・顆粒かつおだし…小さじ2

◆作り方

1. 鍋に無洗米とペットボトルのほうじ茶を入れ、30分浸けておく。
2. 厚さ1cmのいちょう切りにした、れんこんとさつまいも、顆粒かつおだしを加えて炊く。
ホクホクご飯の出来上がりです。

◆レシピのポイント

ペットボトルを1本使うことで計量要らずで簡単に香ばしい茶飯が作れます。
調味料は顆粒かつおだしだけです。
れんこんとさつまいもが秋の香りを運んでくれる秋キャンプにおすすめの茶飯です。

レシピ考案者：みたらし団子

さつま芋の甘辛肉巻き



◆材料

さつま芋 250g
豚スライス肉 150g
醤油・砂糖各小さじ1
水 大さじ2
塩・胡椒少々
片栗粉・サラダ油適量

◆作り方

1. さつま芋は1.5cm角位のスティック状にカットし、水に晒してアク抜き後、茹でる。
2. 塩胡椒をした豚肉を1に巻き付け、片栗粉をまぶす。
3. 醤油・砂糖・水を混ぜ合わせておく。
4. 油を熱した鉄板で2を焼き、豚肉に火が通ったら、3を入れ絡め味を馴染ませて完成。

◆レシピのポイント

みずみずしい水菜とみかんにハチミツ入りの甘いドレッシングがよく合います。
アーモンドの食感と香ばしさがアクセントになっています。

レシピ考案者：yecunmiyuki4

ほうじ茶香る 玉ねぎと塩昆布の炊き込みご飯



◆材料

米1合

玉ねぎ1/2玉

塩昆布12g

ほうじ茶200cc

ねぎ適量

◆作り方

1. 米を研ぎ、水を切ったら土鍋に入れ、ほうじ茶を入れておく。
2. 玉ねぎをまるごとかくし切りにし、1に入れる。
3. 塩昆布を入れ、蓋をし、火にかける。
沸騰したら弱火にして、10分。さらに火を止めて10分蒸らす。
4. 茶碗に入れ、小口切りにしたねぎを散らす。

◆レシピのポイント

玉ねぎの甘みをじっくり引き出した炊き込みご飯です。大きい土鍋ならぜひまるごとの玉ねぎを真ん中に置いて作ってください。キャンプに持っていくほうじ茶のペットボトルで簡単にできます。キャンプにたくさんの調味料はないということで、塩昆布だけで味付けしました。メスティンやフライパンなどキャンプに持っていった調理道具でもできます。

考案者：ゆーりん

竹香るさつまいも



◆材料

約直径5cm×30cmほどの竹を用意し

ナタで蓋を作る

◆作り方

1. 竹のサイズに合わせたさつまいもを入れ、さつまいもが半分浸るくらいの水を入れる。
2. 七輪で火を起こし、さつまいもの入った竹を乗せ、蓋を閉めて沸騰させる。
3. さつまいもを返したりしてようじなどがスーッと通ればOK！
火力、さつまいもこ大きさにもよりますが、30～40分ほどで、食べられます。

◆レシピのポイント

竹の材料には困らない地域。七輪でなくてもガスでもできます。
さつまいもの産地であり、味付けなしで食べるのが本当に美味しい。
蓋を開けた時の竹の香りとさつまいもの香りが好きです。
ほぼ、放置でできます。

レシピ考案者：かーこ

長芋とトマトのオープンオムレツ



◆材料

長芋 200g (正味)
卵 2個
ミニトマト 5個
とろけるチーズ 40g
醤油 小さじ 1
塩・胡椒 少々
オリーブ油 適量
乾燥パセリ・ケチャップ 適量

◆作り方

1. 長芋は100gは1cm位の角切り、100gはすりおろす。ミニトマトは半分にカットする。
2. すりおろした長芋と卵・醤油・塩胡椒を良く混ぜ合わせる。
3. 中火のスキレットに多めの油を熱し、角切り長芋を炒めたら、弱火にして2を流し入れ、アルミ箔で蓋をし5分程焼く。
4. 卵がだいたい固まってきたら、とろけるチーズとミニトマトをのせ、再度アルミ箔をかぶせ火を通す。
5. チーズが溶けたら火からおろし、乾燥パセリをかけ完成。お好みでケチャップを添える。

◆レシピのポイント

角切り長芋はほっこり、すりおろし長芋はとろ〜り、2種類の食感が楽しめる、美味しいオムレツです。

レシピ考案者：yecunmiyuki4

女子キャンすいーとぼてと

◆材料



☆さつまいも(1本)
★バター(15g)

☆牛乳(30cc)
★砂糖(大さじ1)
☆卵黄(1個分)
★黒ごま(2つまみ)

◆作り方

1. 家庭で作る場合は電子レンジを活用すると便利なのですが、屋外で作る際は焼き芋にしたものを利用するといいかと思います。

濡らしたキッチンペーパーや新聞紙でさつまいもを包み、アルミホイルで包んだものを、炭や焚き火の中に放り込んで！！
焼きあがったら熱いうちに縦半分に切る。

皮は器にするので実を5ミリほど残して取り出す。
牛乳、バター、砂糖を加えてペースト状態にする。

家庭で作る際は裏ごしすると口当たりが良くなるかと思いますが、ここではあえてスプーンやフォークなどで粗めにペーストにしてみました。

2. アルミホイルでくるんだ皮に、1のさつまいもをのせます。

卵黄を塗り、くろごまをちらします。
グリルパンに入れて蓋をし、火の上に。
蓋の上にも炭を乗せて上火もつくり、焼き色もつけていきます。
火は通っているので、焼き色がつけばできあがりです。

◆レシピのポイント

通常なら生クリームを使うのですが、少量の生クリームのために200ccのパックは多すぎるかなあ。と思い牛乳を使ってみました。残ったら飲み干してしまいましょう(*´艸`)

レシピ考案者：かこりん

行方ルーローパン



◆材料

フランスパン2本(長さ24cm位)
豚かたまり肉200g
れんこん100g(正味)
生姜・にんにく各1片
五香粉小さじ1/2
醤油・砂糖・日本酒各大さじ1
オイスターソース小さじ2
水100cc
ごま油適量
水菜・ゆで卵適量

◆作り方

1. 豚肉は1cm位の角切り、れんこんは豚肉と同じ位の大きさのみじん切りにする。生姜・にんにくは微塵切りにする。
2. フランスパンは縦に切込みを入れ、具が入りやすいように広げ、水菜は食べやすい長さに切る。茹で卵はスライスする。
3. 中火のフライパンにごま油を熱し、にんにくと生姜を炒め香りがたったら、豚肉・れんこんを炒め、焼き色を付ける。
4. 焼き色が付いたら、五香粉を混ぜ合わせ香りを立たせ、水・醤油・砂糖・日本酒・オイスターソースを加え煮詰める。
5. 水分がだいたいなくなったら、火からおろし、水菜を敷いたフランスパンに詰め、ゆで卵をのせ完成。

◆レシピのポイント

台湾料理のルーローパンをアレンジし、れんこんと水菜をプラスして、パンに詰めました。豚肉の旨味・れんこんの食感が良く、甘辛味がパンにも合い、ボリューム・美味しさ大満足一品です。

レシピ考案者：yecunmiyuki4

メスティンでカリカリ飴の中華ポテト



◆材料

- ・さつまいも(行方産)…中サイズ1本(200g)
- ・上白糖…大さじ2
- ・サラダ油…大さじ1

◆作り方

1. さつまいもは皮付きのまま、スティック状の角柱型に切る。(1cm×1cm×5cm)
2. さつまいもをメスティン一面に重ねず並べる。
サラダ油と上白糖を加え、中火～弱火で焦げないように火力を調整してさつまいもを焼く。4面を香ばしく焼く。
※サラダ油がなくなった頃にさつまいもがちょうどいい感じに焼き上がります。
3. クッキングシートにさつまいもを間隔を開けて広げ、少し冷まし表面の飴がカリカリになったら出来上がりです。
温かいうちにお召し上がりください。ポテトを氷水に通してから食べると飴がよりカリカリになります。

◆レシピのポイント

- ・メスティンに並べて弱火で焼くだけで簡単にカリカリでパリパリの中華ポテトができます。
 - ・大さじ1杯のサラダ油と砂糖で揚げ焼きするだけです。油はねもないので安心して作れます。
 - ・焼き上がる頃にサラダ油がなくなるので、キャンプ場での油の処理の心配もありません。
 - ・手軽にお芋が食べられる子供たちに大人気のおやつです。
- 家庭で作る時は、お芋の量に合わせて、卵焼器やフライパンで作っています。

レシピ考案者：みたらし団子

チーズ焼き芋



◆材料

さつまいも 大1本
スライスチーズ お好みの量

◆作り方

1. サツマイモに横に細かく(5~8ミリ幅)切れ目を入れる。下端は切り落さないように包丁を途中で止める。
2. 切れ目にチーズをはさむ
3. チーズを挟んだサツマイモをアルミホイルで包む。包んだサツマイモを焚火の中または炭火の中に投入する。
4. サツマイモが柔らかくなったら出来上がり！
甘くてほくほくのお芋とチーズの相性が抜群!!

◆レシピのポイント

サツマイモに切れ目を入れる時に、下端を切り落さないために、下に箸を2本敷き、その上に平行にイモをおいた状態で包丁を入れるとよい。お好みでチーズ+ベーコンやハムを挟んでもよい。

レシピ考案者：もっちゃん

たたきれんこんのとろみスープ



◆材料

- ・れんこん(行方産)…200g
- ・ぶなしめじ(行方産)…100g
- ・卵(行方産)…1コ
- ・水…400cc
- ・昆布茶パウダー…小さじ2

◆作り方

1. れんこんは皮をむき粗く切る。
2. 保存用ポリ袋に(1)を入れ、麺棒でたたいて5mm角位に細かくつぶす。
3. 鍋に水(400cc)、昆布茶(小さじ2)、潰したれんこん、小房に分けたぶなしめじを入れ加熱する。沸騰したら2分間くつつ炊く。
溶き卵を回し入れ、ひと煮たちして卵が固まれば出来上がりです。

◆レシピのポイント

- ・れんこんをポリ袋に入れてたたくので衛生的で洗い物が減ります。
- ・たたくことでれんこんの大きさが大小様々になりシャキシャキ感ととろみ感を楽しめます。
- ・調味料は昆布茶だけです。

レシピ考案者：リボン

パンプキンブリュレ



◆材料

かぼちゃ正味100g

バニラアイス150ml

卵1個

グラニュー糖（スティックシュガー）2本

◆作り方

1. かぼちゃは種、わた、皮をむいて、一口大に切り、やわらかくなるまで蒸すかゆでる。
2. フォークでなめらかになるまで潰し、卵、バニラアイスを入れてさらに混ぜる。
3. メスティンか型に入れる。蓋かアルミホイルをして、鍋に入れ、1cmくらいお湯をはる。沸騰したら弱火にして10分火にかける。
4. 冷蔵庫に入れるか、完全に冷めたら、表面にグラニュー糖をかけ、バーナーで炙る。

◆レシピのポイント

生クリームや牛乳をバニラアイスで代用し、身近かつ少ない材料でできるようにしました。メスティンを持っていないので、パウンド型で作りました。メスティンだと蓋をした方がいいと思います。表面はバーナーで炙ってパリパリにしてください。

レシピ考案者：3hana

もむサラダ



◆材料

豆腐200g

きゅうり1本

水菜100g

塩昆布15g

乾燥わかめ大さじ1

白ごま大さじ1

醤油小さじ1

塩適量

◆作り方

1. きゅうりは輪切りにして塩もみしてしぼる。
2. 水菜は2cm幅に切る。豆腐は水切りする。
3. 材料を全部厚手のビニール袋に入れ、揉む。豆腐は最後に入れてお好みの大きさに潰すとよい。

◆レシピのポイント

子供でも簡単に楽しく作れます。季節によって、ミョウガや大葉、ナスなど食材を変えてもおいしくできます。水分の多い豆腐を入れますが、乾燥わかめをそのまま入れるので、豆腐から出た水分を吸ってちょうどよく戻ります。

レシピ考案者：めいか

アスパラといちじくホイル焼き



◆材料

アスパラガス1束

いちじく1個

粗びきソーセージ3本

卵2個

塩ひとつまみ

ブラックペッパーひとつまみ

◆作り方

1. アスパラは細いものは2当分に切り、太いものは縦半分に切ってから2等分に切り、いちじくは皮付きのまま12等分に切り、粗びきソーセージは縦4等分に切ります。
2. ホイルにアスパラ、いちじく、粗びきソーセージを並べてから塩をふり、卵を割り入れます。
3. ホイルで包み、コンロで7~8分焼いたらブラックペッパーをふりかけます。
4. お好みでトマトケチャップをかけても美味しいです。

◆レシピのポイント

キャンプに欠かせない粗びきソーセージといちじくのほのかな甘みがいい感じの調味料になります。

レシピ考案者：MOANA LANI

秋の旬づくし和風アヒージョ



◆材料

生鮭…2切
さつまいも…80g
れんこん…80g
しめじ…1/4房

オリーブオイル…100ml
にんにく…1片
鷹の爪…少々
白だし…大さじ2
塩胡椒…少々

パセリ…お好みで

◆作り方

1. 生鮭を一口大に切る。さつまいもは1cm程の輪切りに、レンコンは皮を剥き半月切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。にんにくは薄くスライスする。
2. スキレットにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、中火で香りが出るまで加熱する。
3. レンコン、さつまいも、しめじ、鮭の順に加えある程度火が通ったら、白だし、塩胡椒を加えて味を整えながら更に全体に火が通るまで加熱する。
4. お好みでパセリを散らせば完成。

◆レシピのポイント

行方の特産品のさつまいもとレンコンを使って秋の味覚をギュッと詰め込んだアヒージョに。ホクホク食感を楽しめて手軽に作れるキャンプ飯にしてみました。

レシピ考案者：れもん

子どもが喜ぶしらうおピザ



◆材料

◎生地を作る場合

強力粉 200g

薄力粉 100g

塩 5g

ドライイースト 5g

オリーブオイルかサラダオイル 大さじ1

ぬるま湯 150ml

◎生地を作らない場合

市販のピザ生地でも問題なし！

具材

チーズ お好みの量（子どもはたっぷりが好きです）

しらうお お好みの量

レンコン 厚さ5ミリ程度の輪切りで5～6枚

水菜 彩り程度

トマト 彩り程度

オリーブオイル お好みで適量

◆作り方

◎生地を作る場合

- ①生地の材料のうち、油と水以外は家でジップロックにまとめていれておきます。
- ②キャンプ場で①のジップロックに油と水を加え、袋の上からよくこねます。
- ③30分くらいこねたら、そのまま1時間くらい放置します。
- ④放置後、アルミホイルの上に置き、手で円形にして、ピザの形にします。縁は盛り上げると具材がこぼれません。

◎生地を作らない場合

ピザ生地を用意し、⑤へ

- ⑤トッピングをのせます。しらうおは塩水で洗って水気をキッチンペーパーなどでとる。見栄えが良くなるように、チーズは下に敷くとベストです。水菜は焼き上がってからのせるとより食感が楽しめます。
- ⑥トッピングが終わったら、オリーブオイルをぐるぐるっとかけます。
- ⑦ ピザ釜のようになるように、アルミホイル使いふわっと蓋を作ります。
- ⑧15分くらい焼いて完成です。火が強すぎると焦げるのでよくチェックしてください。

◆レシピのポイント

子どもがしらうおを美味しく食べられるレシピを考えました。

レシピ考案者：いいごはん

美明豚となめがた野菜の丸ごと煮込み



◆材料

れんこん

かぼちゃ

玉ねぎ

なす

トマト

ヤングコーン

※など、なめがたの野菜なんでもok！各100～150gくらいずつ。

美明豚バラ150g

にんにく2かけ

オリーブオイル適量

コンソメキューブ1個

塩胡椒

ブラックペッパー（お好みで）

◆作り方

①野菜をすべて一口大に切る。

②鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れ火にかける。

③ニンニクの香りがしてきたら、豚肉を炒める。続いてれんこん、玉ねぎなど、火が通るのに時間がかかるものから順に全て炒める。塩胡椒お好みで。

④野菜の水分が出てきたら、コンソメを入れ、水分がなくなるまで炒めたら完成。

ブラックペッパーをかけて仕上げる。

◆レシピのポイント

手間を最小限にし、野菜を美味しく食べられるレシピを考えました。

レシピ考案者：いいごはん

鍋ひとつで作る、しらうおと長ねぎの Pasta



◆材料

しらうお 100gくらいお好みの量で

長ねぎ 1本（緑の部分も）

しめじ 1株

パスタ 150g

塩 適量

ブラックペッパー（お好みで）

オリーブオイル 適量

にんにく 1~2かけ（お好みで）

水600cc

コンソメキューブ1個

◆作り方

①鍋に多めのオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ、にんにくの香りが立ったら、ななめ切りにしたネギ、塩水で洗ったしらうお、石づきをとったしめじを入れてしんなりするまで炒める。

② ①の鍋に水を入れ、コンソメキューブ、塩ひとつまみ入れ、パスタを半分に折って茹でる。茹で時間はパスタのかたさをみながら調節する。

③麺が茹で上がったら、お好みで塩、ブラックペッパーで味を整えて完成。

◆レシピのポイント

鍋一つでしらうおの旨味を感じるパスタを考えました。

レシピ考案者：いいごはん

メロンとマシュマロのホットサンド



◆材料

行方産メロン150g
グラニュー糖50g
レモン汁 大さじ1
食パン6枚切り 4枚
マシュマロ8個
有塩バター 40g

◆作り方

- ①メロンを2センチくらいの角切りにする。
- ②鍋にグラニュー糖とレモン汁を入れかき混ぜながら加熱する。とろみがつくまで焦げないように煮詰める。
- ③粗熱をとる。
- ④フライパンでバターを10g位ずつ溶かし、食パンを1枚ずつ押しつけて焼く。4枚全て焼く。
- ⑤焼いた食パンをホットサンドメーカーにセットし、マシュマロと③を乗せる。
もう一枚の食パンで挟んで焼く。
- ⑥同じように⑤をもう一つ作る。

◆レシピのポイント

- ①②③はキャンプの前に家で作っていくと楽です。熱湯消毒した瓶に詰めてキャンプへ持って行きましょう。

レシピ考案者：はる

美明豚バラ肉と行方産野菜のオイル煮 アヒージョスタイル



◆材料

美明豚バラ肉	90g
しめじ	60g
ブロッコリー	35g(小さいもので5個程)
プチトマト(アイコ)	5個
メークイン	70g(小さいもので1個)
長ねぎ	40g(1/3本程)
ニンニク	4片
アンチョビ	1缶
カマンベール	1個(125g)
鷹の爪	1本
オリーブオイル	300cc

◆作り方

1. ニンニク、アンチョビをみじん切りにし、鷹の爪の種をとりそぞき輪切りにし、直径20センチのスキレットに入れる。
2. しめじのいしつきを取り除き、手でさく。
ブロッコリーを小さい房にとる。
長ねぎを2センチ巾の斜め切りにする。
メークインを水洗いし、5ミリ巾の輪切りにする。
プチトマトをへたをとり水洗いする。
3. カマンベールを放射状に8個に切る。
豚バラ肉を1センチ巾の棒状に切る。
4. ニンニク等が入っているスキレットにカマンベールを中心に置き、回りにカットした野菜と豚バラ肉を並べる。
5. オリーブオイルを注ぎ、火にかける。
オイルが沸々と沸いてから、4分程煮る。
(途中でオイルに浸かってない豚バラ肉をオイルに浸かるようフォークなどで押し込む。)
6. バケットを2センチ程のサイコロ状にカットして添える。

◆レシピのポイント

野菜や豚肉をオイルで短時間で火が入る。大きさにカットする事。
オイルから出てる部分は火が入らないのでオイルに浸かるようにする。
野菜を変えれば季節を問わずこの料理が食べれる。

レシピ考案者：ひろ22