



アウトドア体験プラン

Outdoor Plan Recipe

作成マニュアル

▼体験スケジュール






















下準備

卓上コンロ

ツインバーナー

メスティン

お召し上がり

Start.					
15min.	米を 30 分加水する  下準備		ホットサンド 片面 1 分半ずつ  調理目安		
30min.	豚バラに下味を つけて揉み込む  下準備	ココナッツカレー グリドルを使って調理  調理目安	メスティンで炊飯 沸騰後に中火で 8 分  調理目安	メスティンを 10 分蒸らす  調理目安	ホットピザサンド 
45min.			豚バラ燻製 ①中火 30 分 ②火を止めて10分蒸らす  調理目安		ココナッツカレー 
60min.		鍋 レシピ #4,5 を参照  調理目安			① 白湯スープ鍋 又は ② キムチチゲ鍋 
75min.					燻製豚バラブロック 
90min.	パンケーキの素 を作ります  下準備	ラーメン ※麺によって 時間が変わります。  調理目安			チキンラーメン 又は 辛ラーメン 
105min.	コーヒーミルで 豆を挽来ます  下準備	コーヒー レシピ #10 を参照  調理目安	パンケーキ レシピ #9 を参照  調理目安		
120min.					パンケーキ ホットコーヒー 
135min.					
150min.					
165min.					
Fin.					

誰でも簡単！ピザサンドレシピです。

ホットピザサンド

主要機材

- ・ホットサンドメーカー
- ・ガスコンロ



美味しくなるポイント

パンの耳までしっかりとプレスして、ロックをかけると全体がパリッと美味しく出来上がります

人数別パーション

2名

3名～4名

5名～6名

7名～8名

・食パン (45g)	2枚	4枚	6枚	8枚
・スライスチーズ (18g)	1枚	2枚	3枚	4枚
・ピザソース (10g)	1袋 (20g)	2袋 (40g)	3袋 (60g)	4袋 (80g)

★ホットサンドメーカー

1台で最大8名分を繰り返し作成ください。



1 トースト、スライスチーズを袋から取り出してください。

2 トーストの上にチーズを乗せて、プラスチックスプーンでピザソースを塗ります。



3 ホットサンドメーカーにセットして、持ち手の部分にあるロックをして閉じてください。

4 中火で1分30秒表面を焼き、裏返して1分30秒程度裏面焼いて出来上がりです。



完成です

5 そのままナイフで切り分けてお皿に盛り、手にとってお召し上がりください
カリブ風スパイスジャークチンを挟んで食べるとさらに美味しく召し上がることができます。



※画像はイメージです

ホットサンドで作る
ホットピザサンド



ルーから作る手作りカレーです

ごろごろ野菜と 鶏肉のココナッツカレー

主要機材

- ・ガスコンロ
- ・マルチグリドル

美味しくなるポイント

鶏肉を皮目をカリッと焼くと香ばしくなり美味しくなります。

鶏肉の香ばしい香りと、クリーミーで濃厚なココナッツの風味がマッチした、彩り野菜もたっぷり楽しめる手作りカレーです。

人数別ポーション	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名
・鶏もも (50g)	1袋 (小)	1袋 (大)	2袋 (小)	2袋 (小+大)	2袋 (大)	3袋 (小2+大1)	3袋 (小1+大2)
・ごろごろ野菜 (30g)	60g	90g	120g	150g	180g	210g	240g
・イエローカレーペースト (20g)	40g	60g	80g	100g	100g	125g	125g
・ココナッツパウダー (20g)	40g	60g	80g	100g	100g	125g	125g
・水 (200ml)	400ml	600ml	800ml	1000ml	1000ml	1250ml	1250ml
・銀色のカップ	1台			2台			
・マルチグリドル				1台			



1 銀色のカップの中へ、容器に入ったカレーペーストとココナッツパウダーと水を規定の量を入れてください。



2 マルチグリドルの上にカップをのせ、ココナッツカレーをよく混ぜながら中火で火をつけてください。



3 3分経過したら、丸い鉄板の上で鶏もも肉と野菜に塩コショウを少しかけて焼いて下さい。

4 ③で焼きながら、鶏もも肉とココットに入った野菜をキッチンハサミで半分に切って、食べやすい大きさにして下さい。

5 鶏もも肉と野菜が焼けたら、ココナッツカレーの入ったカップに入れて下さい。

6 ココナッツカレーが沸騰したら完成です。



※画像はイメージです

マルチグリドルで作る
ごろごろ野菜と鶏肉のココナッツカレー

完成です

7 炊き上がった雑穀米を深皿に盛り、ココナッツカレーをお好みの量をかけてお召し上がりください。

Recipe #03

調理難易度 ★★☆☆☆

30分
下準備

20分
調理目安

雑穀米の炊飯レシピです

ココナッツカレー用 雑穀米炊飯

主要機材

- ・ガスコンロ
- ・メスティン



美味しくなるポイント

お米は水に浸して炊くとでんぶんが分解されて糖ができ、粘り気が出てふっくらとしたごはんに炊きあがります。お米にしっかり浸水させると、お米の中心部分まで熱が通りやすくなり美味しく召し上がれます。

人数別ポーション	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名
・無洗米 (49g)	98g	147g	196g	245g	294g	343g	392g
・黒米 (1g)	2g	3g	4g	5g	6g	7g	8g
・水 (67ml)	134ml	201ml	268ml	335ml	402ml	469ml	536ml
・メスティン	2 合メスティン 1 台			3 合メスティン 1 台			



1 メスティンに人数分の米、黒米を入れて下さい。



2 米、黒米を 30 分加水して放置して下さい。

3 メスティンの蓋を閉めて、沸騰するまで強火で火にかけます。沸騰したら中火に弱めて 8 分火にかけます。



4 8 分経過したら火を止めて、布で包んでメスティンをひっくり返し 10 分蒸らししてください。



※画像はイメージです

ココナッツカレー用雑穀米炊飯

完成です

5 炊き上がった雑穀米を深皿に取り分けて、ココナッツカレーをお好みの量をかけお召し上がりください。

最後のめの麺にスープを残すことが大切です。

鶏と白菜の白湯スープ鍋

※キムチチゲ鍋セットといずれか選択になります。

使用機材

- ・ダッチオーブン
- ・ガスコンロ



美味しくなるポイント

- ①辛ラーメン、チキンラーメンの袋の裏側にある残りスープの分量を見て、予測して水を加えていきましょう。
- ②残りスープが少ない場合は水の分量を増やし、多い場合は水を少し加える程度で大丈夫です。

⑥ 5に水を加えて、**強火**で加熱をし、蓋を閉めて沸騰するのを待ちます。
※**アクが浮いている場合は良くアクを取ってください**

⑦ 沸騰したら白菜を入れ、蓋をして**5分程加熱**します。

⑧ **5分したら蓋を開けてアクを取り、白湯スープの素を入れて、溶かします。**
※鶏もも肉に火が通ったら火から下ろして完成です

⑨ **スープと具材をお玉で鍋用の皿に取り分けてお召し上がりください。**



⑩ **めの麺を選び、残りのスープの量に応じて水を1人あたり100ml~200ml程度追加して入れてください。**
※辛ラーメンを選ぶ場合はスープの素を加えるのを忘れないようにしてください

完成です

⑪ **中火で5分程度煮立ったら、お玉と箸で鍋用の皿に取り分けてお召し上がりください。**

選べるめのラーメンは2種類



●辛ラーメン

又は



●チキンラーメン

人数別ポーション	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名
・白湯鶏キューブ (8g)	2 個 (16g)	3 個 (24g)	4 個 (32g)	5 個 (40g)	6 個 (48g)	7 個 (56g)	8 個 (64g)
・水 (240ml)	480ml	720ml	960ml	1200ml	1440ml	1680ml	1920ml
・ごま油 (適量)	大さじ 1 (15ml)	大さじ 2 (30ml)			大さじ 3 (45ml)		大さじ 4 (60ml)
・塩胡椒 (適量)	お好みで適量をお使いください						
・野菜セット (115g)	1 袋 (小)	1 袋 (大)	2 袋 (小)	2 袋 (小+大)	2 袋 (大)	3 袋 (小2+大1)	3 袋 (小1+大2)
・もやし (50g)	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
・鶏もも肉 (75g)	2 袋 (200g)	3 袋 (300g)	4 袋 (400g)	5 袋 (500g)	6 袋 (600g)	7 袋 (700g)	8 袋 (800g)
・辛ラーメン (60g) 又は	1 袋 (120g)	2 袋 (240g)		3 袋 (360g)		4 袋 (480g)	
・チキンラーメン (43g)	1 袋 (85g)	2 袋 (170g)		3 袋 (255g)		4 袋 (340g)	
 ダッチオーブン (大)	5名まではダッチオーブンを 1 個				6名以上はダッチオーブンを 2 個		



① 鶏もも肉は、皮目に塩胡椒を振ります。

※鶏もも肉は1名あたり75g以上使用を推奨しております (余ったお肉はBBQで焼くか、お鍋にさらに追加してください)

② ダッチオーブンにごま油を引き、**中火**で加熱します。しっかりと温度が上がったら、**皮目を下にして入れ、焼きます。**焼き色が付いてきたら裏返して焼きます。さっと身側を焼いてもう一度裏返して焼きます。

③ 皮面がパリッと焼けたら取り出し、キッチンペーパーを敷いた紙皿の上に鶏肉の身側を下して置きます



④ ダッチオーブンに長ネギを入れ、弱火でじっくりと焼きます。



⑤ 長ネギを寄せ、空いている部分にしめじ・玉ねぎ・もやしを入れて、**弱火**で玉ねぎが少し透き通るまでじっくりと焼きます。



※画像はイメージです

ダッチオーブンで作る
鶏と白菜の白湯スープ鍋

最後のめの麺にスープを残すことが大切です。

キムチゲ鍋セット

※鶏と白菜の白湯スープ鍋セットといずれか選択になります。

使用機材

- ・ダッチオーブン
- ・ガスコンロ



美味しくなるポイント

①辛ラーメン、チキンラーメンの袋の裏側にある残りスープの分量を見て、予測して水を加えていきましょう。

②残りスープが少ない場合は水の分量を増やし、多い場合は水を少し加える程度で大丈夫です。

人数別ポーション

2名

3名

4名

5名

6名

7名

8名

・キムチ (42.5g)	1 袋 (85g)	2 袋 (170g)	3 袋 (255g)	4 袋 (340g)			
・キムチ鍋キューブ (8g)	1 個 (8g)	2 袋 (16g)	3 袋 (24g)	4 個 (32g)			
・水 (240ml)	480ml	720ml	960ml	1200ml	1440ml	1680ml	
・ごま油 (適量)	大さじ 1 (15ml)	大さじ 2 (30ml)	大さじ 3 (45ml)	大さじ 4 (60ml)			
・醤油 (適量)	1 袋 (5ml)	2 袋 (10ml)	3 袋 (15ml)	4 袋 (20ml)			
・塩胡椒 (適量)	お好みで適量をお使いください						
・野菜セット (115g)	1 袋 (小)	1 袋 (大)	2 袋 (小)	2 袋 (小 + 大)	2 袋 (大)	3 袋 (小2+大1)	3 袋 (小1+大2)
・もやし (50g)	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
・鶏もも肉 (50g)	2 袋 (200g)	3 袋 (300g)	4 袋 (400g)	5 袋 (500g)	6 袋 (600g)	7 袋 (700g)	8 袋 (800g)
・絹豆腐 (50g)	0.5丁 (100g)	0.75丁 (150g)	1 丁 (200g)	1.25丁 (250g)	1.5 丁 (300g)	1.75 丁 (350g)	2 丁 (400g)
・辛ラーメン (60g)	1 袋 (120g)	2 袋 (240g)	3 袋 (360g)	4 袋 (480g)			
又は	1 袋 (85g)	2 袋 (170g)	3 袋 (255g)	4 袋 (340g)			
・チキンラーメン (43g)							
ダッチオーブン (大)	5名まではダッチオーブンを1個			6名以上はダッチオーブンを2個			



4 ダッチオーブンに玉ねぎ・長ネギ・もやし・白菜・しめじを入れて、弱火で玉ねぎが少し透き通るまでじっくりと焼きます。

5 4に水を加えて、強火で加熱をして蓋をしてください。沸騰したら蓋を開けて、キムチ鍋の素、醤油を入れます。



1 鶏もも肉は、皮目に塩胡椒を振ります。

※鶏もも肉は1名あたり50g以上使用を推奨しております(余ったお肉はBBQで焼くか、お鍋にさらに追加してください)

2 ダッチオーブンにごま油を引き、中火で加熱します。しっかりと温度が上がったら、皮目を下にして入れ、焼きます。焼き色が付いてきたら裏返して焼きます。さっと身側を焼いてもう一度裏返して焼きます。

3 皮面がパリッと焼けたら取り出し、キッチンペーパーを敷いた紙皿の上に鶏肉の身側を下して置きます

6 キムチ鍋の素を溶かしている間に鶏ももを入れてよく煮ておきます。

7 キムチ、絹豆腐(一口大に切ったもの)の順に鍋にいれ、中火で5分間加熱します。



8 全体に馴染み、鶏もも肉に火が通ったら火から下ろして完成です。スープと具材をお玉で鍋用の皿に取り分けてお召し上がりください。

9 スープと具材をお玉で鍋用の皿に取り分けてお召し上がりください



※画像はイメージです

ダッチオーブンで作る
キムチゲ鍋

10 めの麺を選び、残りのスープの量に応じて水を1人あたり100ml～200ml程度追加して入れてください。
※辛ラーメンを選ぶ場合はスープの素を加えるのを忘れないようにしてください



完成です

11 中火で5分程度煮立ったら、お玉と箸で鍋用の皿に取り分けてお召し上がりください。

選べるめのラーメンは2種類



●辛ラーメン



又は

●チキンラーメン

下味がつくかどうかで美味しさに差が出ます。

燻製豚バラブロック

主要機材

- ・メスティン
- ・燻製チップ
- ・ガスコンロ



美味しくなるポイント

- ①フォークで穴をたくさん開けることと強くマジックソルト＆シュガー揉み込むことが大切です。
(ここが弱いと肉に味が染み込まず、焼き上がりに味がしないということになりかねません)
- ②仕上がりにさらにマジックソルト＆シュガーで食べるととても美味しく召し上がれます。

人数別ポーション	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名
・豚バラブロック(80g)	160g	240g	320g	400g	480g	560g	640g
・特製マジックソルト &シュガー(適量) ※ハーブ入り	小さじ 1 大さじ 1	大さじ 2	小さじ 2 大さじ 2	小さじ 1 大さじ 3	大さじ 4	小さじ 2 大さじ 4	小さじ 1 大さじ 5
・燻製チップ	15g			30g			
★カラーメスティン	1台で 400g まで対応可能です / 5名様以上の場合 2台ご利用ください。						



1 豚バラブロック1人80gで計算し、必要なブロックを準備してください。

2 肉の表面にフォークで穴を前後左右に空けて、ポリ袋に入れます。次に袋の中に特製マジックソルト＆シュガーを入れてください。

3 袋の上から2〜3分**全体的によく手で揉んでください。**
(肉汁で混ぜるイメージです。袋の周りに特製マジックソルト＆シュガーが残っていない状態がベストです。)

4 メスティンにアルミホイルを敷いて、燻製チップを15g程度入れて、中網を上置いてください。

5 ③の豚バラブロックをメスティンの中網の上に置き、**中火で25分〜30分焼いてください。**

6 火を消して余熱で蒸らして蓋を開けてください。



完成です

7 豚バラブロックはまな板の上でナイフで切り分けて、そのままお召し上がりください。

※味が薄い場合はお好みでマジックソルト＆シュガーをご利用ください。



※画像はイメージです

メスティンと燻製チップで作る
燻製豚バラブロック

調理工程も多く
スキレットの熱の扱いが少し難しいです。

スキレットで焼くパンケーキ

主要機材

- ・ガスコンロ
- ・スキレット
- ・セルクル



美味しくなるポイント

- ①最初は中～強火でフライパンをよく温め、濡れ布巾の上で冷まし粗熱を取ってから、弱火に変えてじっくり焼くことが美味しさの秘訣です。
- ②パンケーキは2回作る前提ですのでバターなど1回目で使い切らないようにご注意ください。

3 銀の輪の内側とスキレット全体にバターを塗って下さい。

※1回目塗った後のバターは、2回目焼くときに使用するので残して下さい。

※バターは時間が経過すると外気で溶けてしまうため、作る直前に声がけください。スタッフがお待ちします。

人数別ポーション	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名
・オリジナルパンケーキミックス (63.5g)	1袋小 (127g)	1袋大 (190g)	2袋小 (254g)	2袋大/小 (317g)	3袋大 (380g)	3袋大1/小2 (317g)	3袋大2/小1 (508g)
・水 (50ml)	(100ml)	(150ml)	(200ml)	(250ml)	(300ml)	(350ml)	(400ml)
・サラダ油 (適量)	大さじ1		大さじ2		大さじ3		
・バター個ポーション (適量)	1個 (6g)		2個 (12g)		3個 (18g)		
・メープルシロップ & マーガリン (11g)	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
・スキレット大を使用	スキレット大を1個		スキレット大を2個仕様				
銀の輪 (セルクル)	1個		2個				

1 人数別ポーションをよく読んで、オリジナルパンケーキミックスをポリ袋に入れて、水を人数分注ぎ、袋を結んでよく揉んでかき混ぜてください。



2 まずスキレットを火にかけて中～強火で1分以上熱して、温まったら一度濡れ布巾の上で冷ましてください。(ジューっと音が鳴るくらいがちょうど良いです。) その後弱火で火にかけて、スキレットに油を規定の量、塗って下さい。



4 ①のポリ袋の端をハサミで切り、具材を銀の輪の中に3分の1くらいの量を渦を巻くように流し込んで下さい。その後3分程度弱火で焼いてください
※具材を流し込むのに時間がかかる場合は一度火を止めましょう。



5 表面がプツプツとしてきたらパンケーキが剥がれるかどうかチェックしてください。
※全体からプツプツしてくれば火が通ってきている証拠になります



6 剥がれたら勢いよくフライ返しで引っ張り返し2分弱火で焼いてください。
※竹串を使い、中心部まで焼けているかチェックし大丈夫なら出来上がりです。



7 竹串を使い、中心部まで焼けているかチェックし大丈夫なら出来上がりです。

完成です

8 1人前の分量で2枚焼けますので、お好みでもう一枚②～⑦の手順を繰り返してパンケーキを作成してください。



スキレットで作る
ホットパンケーキ

※画像はイメージです

自分で挽く一手間が豆の味を深めます。

挽きたてコーヒー

主要機材

- ・ コーヒーミル
- ・ ケトル
- ・ フィルター
- ・ ガスコンロ



人数別ポーション

	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名
・ コーヒー豆 (15g)	30g	45g	60g	75g	90g	105g	120g
・ スティック砂糖 / ガムシロップ (適量)	ご自由にお取りください						

美味しくなるポイント

飲むすぐ直前に豆を挽くと香りが立ち美味しく召し上がれます。1人2杯分あるのでおかわりなどご自由にご利用ください。



- 1** コーヒーミルに人数分の豆を入れて豆を挽きます
※人数が多い場合は2回に分けて豆を挽いてください。

- 2** ステンレス製ドリッパーに①で挽いたコーヒー豆の粉をセットしてください。



- 3** ケトルに適量のお湯を沸かしてください。



- 4** ドリッパーをめがけて1杯分のお湯をゆっくりと入れてください。

- 5** ステンレス製のコーヒーカップに人数分に取り分けてください。



※画像はイメージです

コーヒーミルで作る
挽きたてホットコーヒー

完成です

- 6** お好みで砂糖スティック又はガムシロップをご利用ください。氷を入れてアイスコーヒーとしてもお楽しみ下さい。