

わかやま  
アウトドア飯

OUTDOOR FULL COURSE MEAL

メスティンで簡単♪  
香ばしチキンジャンバラヤ♪調理時間  
30分材料  
(3~4人分)

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 米                | 2合        |
| 鶏もも肉(紀の国みかんどり推奨) | 1枚 (250g) |
| ウィンナー            | 3本        |
| 玉ねぎ              | 1/2個      |
| ピーマン             | 2個        |
| パプリカ             | 1/2個      |
| 「瀬戸のほんじお®」       | 適量        |
| こしょう             | 適量        |
| トマトケチャップ         | 大さじ2      |
| 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ | 小さじ2      |
| カレー粉             | 小さじ1      |
| チリパウダー           | 小さじ1      |
| 「瀬戸のほんじお®」       | 小さじ1/3    |
| 水                | 360ml     |
| パセリ              | 適量        |

A

## 作り方



- ① メスティンに洗った米と水を入れて30分程度浸水させる。ウィンナーは輪切りにし、玉ねぎ、ピーマン、パプリカをみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩こしょうでしっかり目に下味をつけ、フライパン(中火~強火)で皮面に焼き目をつける。
- ③ ①の浸水させた米の上にウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、Aを加える。
- ④ ③の上に鶏肉を乗せてメスティンに蓋をし、中火で10分加熱する。  
※吹きこぼれに気をつける。
- ⑤ 中火で10分経ったらごく弱火にしてさらに10分炊き、火を止めて10分蒸らす。  
蒸らし終わったら鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切り、ご飯を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付けてお好みでパセリを散らす。

## レシピ監修

\*「ジャンバラヤ」「アヒージョ」「アラビアータ」3つのレシピを作成いただきました。

しにゃ | 料理研究家・Instagramフォロワー76万人  
家族が笑顔になる“やみつきごはん”を発信中！簡単・映え・美味しいの  
3拍子！ごはんもおつまみもスイーツも、「また作りたくなる味」を  
テーマに毎日レシピ投稿してます

【最新刊】『しにゃのやみつき無限飯 BEST250』  
(2025.5.28発売)をはじめ3冊の著書を出版。

Instagram :  
<https://www.instagram.com/shinya6727>  
ブログ :  
<https://www.shinya-gohan.com>







# しらすとミニトマトの カマンベールアヒージョ

調理時間  
10分



## 材料 (3~4人分)

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| カマンベールチーズ             | 1パック(90g) |
| しらす(ちりめんじゃこ)【和歌山県産推奨】 | 80g       |
| ミニトマト【和歌山県産推奨】        | 16個       |
| バゲット                  | 適量        |
| 「AJINOMOTO. オリーブオイル」  | 80ml      |
| 「瀬戸のほんじお®」            | 少々        |
| にんにく                  | 3片        |
| パセリ                   | 適量        |
| アウトドアスパイスほりにし         | 適量        |



## 作り方

- ① カマンベールチーズを8等分に切り、にんにくをみじん切りにする。
- ② スキレット(フライパン)にカマンベールチーズ・にんにく、しらす、ミニトマト、オリーブオイル、塩を入れて弱火で煮込む。  
※にんにくが焦げないように注意する。
- ③ ひと煮立ちして、ミニトマトがトロトロになったらお好みでパセリ、ほりにしを散らせる。バゲットは食べやすいサイズに切る。



# マルチグリドルとパスタキューブ®で♪ ワンパンアラビアータ♪

調理時間  
20分



## 材料(2人分)

|                      |          |
|----------------------|----------|
| パスタ(7分茹で)            | 200g     |
| ベーコン(スライス)           | 60g      |
| カットトマト缶              | 1缶(400g) |
| 「瀬戸のほんじお®」           | 少々       |
| こしょう                 | 少々       |
| 水                    | 350ml    |
| 「パスタキューブ®」           |          |
| うま辛ペペロンチーノ           | 2個       |
| 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ     | 小さじ1     |
| 砂糖                   | 小さじ2     |
| パセリ                  | 適量       |
| 「AJINOMOTO. オリーブオイル」 | 小さじ1     |

A

## 作り方

- ① オリーブオイルをひいたマルチグリドル(フライパン)に、1cm幅に切ったベーコンを入れ、中火で炒める。
- ② マルチグリドルに半分に折ったパスタ、トマト缶、Aを全て入れて中火～強火で煮込む。たまに混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。  
\* 水はトマト缶の重量に対して9割程度となる量を入れることがおすすめです。
- ③ 水気が少なくなってパスタが柔らかくなってきたらお好みでパセリを散らす。

\* フライパンでも作ることができます。







## 3種のタレで楽しむ焼き餃子



調理時間  
15分



### 材料(2人分)

|   |                        |      |
|---|------------------------|------|
| A | 「くらしモア ギョーザ」           | 2袋   |
|   | 紀州南高梅干し(はちみつ)【和歌山県産推奨】 | 1個   |
|   | 「ヤマキ めんつゆ」             | 小さじ1 |
| B | 「AJINOMOTO.オリーブオイル」    | 小さじ2 |
|   | 酢                      | 小さじ2 |
|   | アウトドアスパイスほりにし          | 適量   |
| C | 「ピュアセレクト® マヨネーズ」       | 大さじ2 |
|   | 「Cook Do®」オイスターソース     | 小さじ1 |



### 作り方

- ① マルチグリドルに、凍ったままの「ギョーザ」を並べる。
- ② フタをして、中火で5分蒸し焼きにする。
- ③ フタを取り、羽根全体に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。たたいた梅、Aを混ぜ合わせ梅だれを作る。Bのたれ、Cのたれもそれぞれ作り、③の「ギョーザ」に添える。

\*フライパンでも作ることができます。



## 肉盛りチャーハン



調理時間  
15分



### 材料(2人分)

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| 「焦がしにんにくのマー油と葱油が香る<br>ザ★®チャーハン580g」1袋 |        |
| ホールコーン缶                               | 150g   |
| 豚こま切れ肉                                | 200g   |
| 青ねぎ                                   | 1/2束   |
| アウトドアスパイスほりにし                         | 小さじ1/2 |



### 作り方

- ① 青ねぎは小口切りにする。
- ② マルチグリドルに豚肉とほりにしを入れて、焼き色がつくまで焼き、皿にとる。
- ③ 同じマルチグリドルに「ザ★®チャーハン」を入れて、中火で6分～7分間、炒める。
- ④ ①の青ねぎ、②の肉、汁をきったコーンを③の上に盛り付ける。

\*フライパンでも作ることができます。





## めんつゆで×梅入り焼きおにぎり



調理時間

10分

(時間外を除く)

### 材料(2人分)

|                        |      |
|------------------------|------|
| うるち米                   | 1合   |
| 発芽玄米                   | 大さじ2 |
| 水                      | 適量   |
| 紀州南高梅干し(はちみつ)【和歌山県産推奨】 | 3個   |
| 「ヤマキ 徳一番かつおパック」        | 6g   |
| 「ヤマキ めんつゆ」             | 大さじ2 |



### 作り方

- ① うるち米は洗って炊飯器に入れ、水を1合の目盛りまで注ぎ、発芽玄米を加える。さらに水を60ml加えて30分以上浸水し、普通に炊き、十分に蒸らす(時間外)。
- ② ボウルに移してかつお節、めんつゆを加え、切るように混ぜ合わせ、6等分にする。梅干しの種を取り除き、中に入れて三角形に握る。
- ③ マルチグリドルにのせ、弱火で両面色よく焼き上げる。  
\*写真はイメージとなります(具材が見えやすいよう作成しております)。  
\*ごまを加えてもよいでしょう。  
\*オーブントースターでもお作りいただけます。  
\*あまり長く焼きすぎると、水分が失われてしまいパサパサとした食感になってしまうので注意しましょう。  
\*フライパンでも作ることができます。



## ピザ風アレンジ餃子



調理時間

20分

### 材料(4人分)

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 「くらしモア ギョーザ」         | 2袋     |
| ピザ用チーズ               | 50g    |
| トマトケチャップ             | 大さじ3   |
| A「AJINOMOTO オリーブオイル」 | 大さじ1/2 |
| 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ     | 小さじ1/4 |
| パセリ                  | 適量     |



### 作り方

- ① ボウルにAを入れ「コンソメ」が溶けるまでよく混ぜ合わせる。パセリをみじん切りにする。
- ② マルチグリドルに凍ったままの「ギョーザ」を円形型になるように並べ、①で混ぜ合わせたAをギョーザに回しかけ、ピザ用チーズを散らす。
- ③ フタをして、中火で5分蒸し焼きにし、フタを取り、羽根全体に焼き色が付くまで焼く。
- ④ ①のパセリを盛り付ける。  
\*フライパンでも作ることができます。





# みかんとりのオム回鍋肉ライス



調理時間  
20分

## 材料(4人分)

|                      |      |
|----------------------|------|
| 鶏もも肉(紀の国みかんどり推奨)     | 250g |
| キャベツ                 | 1/4個 |
| ピーマン                 | 2個   |
| 長ねぎ                  | 1/2本 |
| 「Cook Do®」 回鍋肉用3〜4人前 | 1箱   |
| 温かいご飯                | 400g |
| 卵                    | 4個   |
| ごま油                  | 小さじ3 |
| 青ねぎの小口切り/好みで         | 適量   |



## 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。ピーマンは種を取り、乱切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。ボウルに卵を割り入れ混ぜ合わせる。
- ② マルチグリドルにごま油小さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマンの半量を強火で炒め、皿にとる。残りの半量も同様に炒め、皿にとる。
- ③ マルチグリドルを熱し、①の鶏肉を入れて中火で炒め、肉の両面に焼き色がついたら、①のねぎを加えて炒める。いったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び中火で炒めて、肉によくからませる。②のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③の回鍋肉をのせる。
- ⑤ マルチグリドルにごま油小さじ1を熱し、①の溶き卵を加えて半熟状のオムレツを作り、④の上にのせる。

\* お好みで青ねぎを散らす。

\* フライパンでも作ることができます。







プレミアム

## 極麻辣麻婆豆腐

調理時間  
15分

## 材料(2人分)

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 豚ひき肉                          | 100g |
| 絹ごし豆腐                         | 1丁   |
| 長ねぎ/好みで                       | 1/3本 |
| 「Cook Do®」極(プレミアム)<br>麻辣麻婆豆腐用 | 1箱   |
| 「AJINOMOTO」<br>さらさら®キャノーラ油    | 大さじ1 |



## 作り方

- ① 豆腐は1.5cm角に切り、ねぎはみじん切りにする。
- ② マルチグリドルに油を熱し、中火でひき肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止める。
- ③ 「Cook Do®」を加え、再び火をつけ、弱火で1分ほど混ぜ合わせる。
- ④ ①の豆腐を加え、中火で静かにかき混ぜながら3分ほど煮る。好みで①のねぎを加えて全体を混ぜ合わせる。

\* お好みで別添の「花椒粉」をご使用ください。

\* フライパンでも作ることができます。



プレミアム

## 極麻辣回鍋肉

調理時間  
15分

## 材料(2人分)

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 豚バラ薄切り肉                      | 250g |
| 玉ねぎ                          | 1/2個 |
| 長ねぎ                          | 1本   |
| 「Cook Do®」極(プレミアム)<br>麻辣回鍋肉用 | 1箱   |
| 「AJINOMOTO」<br>さらさら®キャノーラ油   | 大さじ2 |



## 作り方

- ① 玉ねぎは6等分のくし形切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。豚肉は10cm長さくらいに切る。
- ② 熱したマルチグリドルに油大さじ1を入れ、①の玉ねぎを加えて炒め、焼き目がついたら、いったん火を止めて皿にとる。
- ③ 同じマルチグリドルに油大さじ1を入れて再び火をつける。①の豚肉をほぐし入れ、①のねぎを加えて、火が通ったら、いったん火を止める。
- ④ 「Cook Do®」を加え、再び火をつけ、1～2分ほど炒めながら、ソースを全体によくからませる。②の玉ねぎを戻し入れ、全体を炒め合わせる。

\* フライパンでも作ることができます。







プレミアム

## 極香辣麻婆茄子



調理時間  
20分



### 材料(2人分)

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 豚ひき肉                          | 100g |
| なす                            | 4個   |
| 片栗粉                           | 大さじ1 |
| 長ねぎ                           | 1/2本 |
| 「Cook Do®」極(プレミアム)<br>香辣麻婆茄子用 | 1箱   |
| 「AJINOMOTO®」<br>さらさら®キャノーラ油   | 大さじ4 |



### 作り方

- ① なすは皮をピーラーでしま目に3~4ヶ所むき、タテヨコ半分に切って4等分し、片栗粉をまぶす。ねぎはみじん切りにする。
- ② 熱したマルチグリドルに①のなすの断面を下にして置き、油大さじ3をまわし入れ、2分ほど焼く。なすを裏返し、油大さじ1を加え、さらに3分ほど焼き、やわらかくなるまで火が通ったら、皿にとる。
- ③ 同じマルチグリドルにひき肉、①のねぎを入れて炒め、火が通ったら、いったん火を止める。「Cook Do®」を加え、②のなすを戻し入れて再び火をつけ、全体を炒め合わせる。

\*フライパンでも作ることができます。



## 果肉入りピーチティー



調理時間  
5分



### 材料(2人分)

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 「ブレンディ® カフェラトリー®」<br>スティック 芳醇ピーチティー | 2本    |
| 桃(和歌山県産推奨)                          | 1個    |
| 水                                   | 300ml |
| 氷                                   | 適量    |
| ミントの葉                               | 2枚    |



### 作り方

- ① グラスにスティック1本を入れる。水(150ml)を注ぎ、よくかき混ぜる。同様にもう1杯分作る。
- ② 桃は1.5cm角に切る。①のグラスに半量ずつ桃、氷を加える。
- ③ ミントを飾る。

※2025年7月時点での商品・レシピ情報です。  
パッケージデザインは変更になる可能性があります。





# 和歌山県からの 県産食材のご紹介



## 桃



和歌山県における桃の栽培は、300年の歴史があり、西日本一の出荷量を誇ります。主な産地は紀の川流域で、水はけの良い地質と温暖な気候が栽培に適していると言われています。中でも紀の川市で生産されている「あら川の桃」は、和歌山を代表するブランド桃として関西を中心に高い評価を得ており、2023年に地理的表示(GI)保護制度に登録されました。

## 梅



大粒で皮が薄い日本のトップブランド「南高梅」は、みなべ町、田辺市を中心に栽培されています。梅に多く含まれるクエン酸には、夏バテ予防や疲労回復の効果が知られている他、梅干しは塩分を手軽に摂取できるため、熱中症対策としても話題になっています。

## 紀の国みかんどり



和歌山の温州みかん果皮を飼料に加えることにより、臭みのない爽やかなおいしさを実現。和歌山の山嶺で自然の恵みに囲まれてすくすくと育っています。通常のブロイラーに比べ、長い期間を飼育することで、より弾力のある肉質に仕上がります。

## しらす



江戸幕府が開かれたのと同時期に創業した店舗があるほどの歴史を持つ、和歌山のしらす加工。ミネラル豊富な和歌山の海で育ったイワシ稚魚を水揚げした後、浜の近くで加工しています。

## ミニトマト



県中部ではミニトマトの生産が盛んで、「優糖星（ゆうとうせい）」や「王糖姫（おとひめ）」など様々なブランドがあります。中でも「赤糖房（あかとんぼ）」は糖度8.5度以上で、厳しい品質基準をクリアしています。





# WAKAYAMA CAMP MAP



## WAKAYAMA CAMP MAP

### 和歌山キャンプマップ

