

わかやま アウトドア飯

OUTODOOR FULL COURSE MEAL

しにゃさん監修・作成レシピ

紀州梅とみかんどりの♪

うま味たっぷり香ばし炊き込みご飯♪

調理時間
30分
(浸水時間を除く)

材料 (3~4人分)

米	2合
鶏もも肉(紀の国みかんどり推奨)	250g
紀州南高梅干し	3個
しめじ	1/2株
油揚げ	1枚
「瀬戸のほんじお®」	少々
こしょう	少々
「ほんだし®」	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうが(チューブ)	小さじ1
水	330ml
白ごま	大さじ1
刻み大葉	5枚分

鶏肉下味

調味料

仕上げ

作り方

- ① 米は洗ってラージメスティンに入れ、30分浸水させる。鶏もも肉は1.5cm角程度に切り、「瀬戸のほんじお®」、こしょうで下味をつける。しめじは石づきを取ってほぐし、油揚げは細切りにする。
- ② メスティンに「ほんだし®」、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、水を加えて軽く混ぜる。
- ③ 米の上にしめじ、油揚げ、鶏もも肉、梅干しをのせて蓋をする。
- ④ 中火で10分加熱し、その後弱火で10分加熱する。
- ⑤ 火を止めて10分蒸らす。
- ⑥ 全体を混ぜ合わせ、白ごま、大葉をトッピングしたら完成。

【ポイント】

梅のさっぱり感とみかんどりのうま味が相性抜群の、ほったらかしキャンプ炊き込みご飯です。ラージメスティンひとつで簡単に作ることができ、アウトドアはもちろん、ご家庭でもお楽しみいただけます。

レシピ監修

*「炊き込みご飯」「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80万人
家族が笑顔になる“やみつぎごはん”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】『しにゃのやみつぎ無限飯 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(ちりめんじゃこでも可)	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



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)



- 「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
- 「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
- 「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(フライパン)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。



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®」
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。



基本の豚のしょうが焼き

調理時間
15分



材料(2人分)

しょうが焼き用豚肉	6枚(200g)
薄力粉	適量
うま味調味料「味の素®」70g瓶	2ふり
酒	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1
しょうがのすりおろし	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
キャベツ	2枚(100g)
「AJINOMOTO. さらさら®キャノーラ油」大さじ1/2	

作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにする。ボウルにAを入れ、合わせ調味料を作る。
- ② 豚肉はスジ切りし、薄く薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉を入れて焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、サッと焼く。①の合わせ調味料を加えて煮からめる。
- ④ 器に盛り、①のキャベツを添える。



みかんとクリームチーズのグリーンサラダ

調理時間
5分



材料(2人分)

みかん(和歌山県産推奨)	2個
クリームチーズ	30g
ベビーリーフ	50g
レーズン	20g
ワインビネガー	小さじ2
レモン汁	小さじ2
A 「AJINOMOTO. オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ2
「パルスweet®. カロリーゼロ 液体」	小さじ1
「瀬戸のほんじお®」	ひとつまみ



作り方

- ① みかんは皮をむいてスジを取り、小房に分け、半分に切る。クリームチーズは1cm角に切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 器に①のみかん・クリームチーズ、ベビーリーフ、レーズンを合わせて盛り、②のドレッシングをかける。



めんつゆでメ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)	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(フライパン)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
L 「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(フライパン)に凍ったままの「ギョーザ」を円盤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。



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)
麻辣麻婆豆腐用 1箱
- 「AJINOMOTO」
さらさら® キャノーラ油 大さじ1



作り方

- 豆腐は1.5cm角に切り、ねぎはみじん切りにする。
- マルチグリドル(フライパン)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。
- 「Cook Do®」を加え、再び火をつけ、弱火で1分ほど混ぜ合わせる。
- 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。



鉄板 回鍋肉焼きそば

調理時間
15分

材料(4人分)

- 焼きそば用蒸しめん 2玉
- 豚バラ薄切り肉 200g
- キャベツ 1/4個(300g)
- ピーマン 1個(35g)
- パプリカ(赤) 1/2個(75g)
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- 「Cook Do®」回鍋肉用3~4人前 1箱
- 卵 2個
- 「AJINOMOTO」
さらさら® キャノーラ油 大さじ4



作り方

- 豚肉は5cmの長さに切る。キャベツはひと口大のザク切りにし、ピーマン、パプリカは乱切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。
- マルチグリドル(フライパン)に油大さじ1を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、皿に取る。
- マルチグリドル(フライパン)に油大さじ1を足し、めんを入れてほぐすように炒め、いったん、端に寄せる。油大さじ2を足し、空いた部分に①の豚肉を加えて炒める。
- 肉に火が通ったら、①のキャベツ・ピーマン・パプリカ・玉ねぎを加えて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、寄せておいた③のめんを炒め合わせ、「Cook Do®」を加えてさらに炒め、②の目玉焼きをのせる。



みかんど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
「AJINOMOTO」 さらさら [®] キャノーラ油	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(フライパン)に油小さじ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の上のにのせる。

* 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。



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

