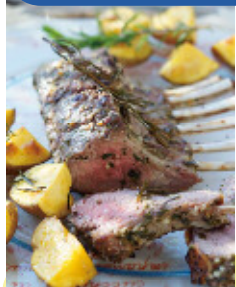




外で食べれば美味しさ格別！  
簡単メニューから本格派まで、イケてるアウトドア料理のご紹介！！

## ラムラックグリル (材料 4人分)



- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 骨付きラム肉<br>(骨8本付き) | 1塊(400g)       |
| 塩                 | 小さじ1~2         |
| 黒コショウ             | たっぷり           |
| ローズマリー            | 1パック<br>(3~5本) |
| にんにく              | 大1~2かけ         |
| じゃがいも             | 小2~4個          |
| オリーブオイル           | 適量             |

### (つくり方)

- ラム肉は火通りをよくするために、骨と骨の間に包丁で切り込みを入れる。  
\*背側の脂身が厚かったら格子状に包丁目を入れるとよい。じゃがいもは皮付きのままよく洗い、4つ割りに切る。
- ローズマリーは飾り用に1本取り置き、茎から葉をちぎる。まな板の上に、にんにく、塩、こしょうと一緒に合わせ、包丁で切り混ぜる。ラム肉全体にまぶしつけて、さらにオリーブオイルをかけて全体をなじませる。切り込みを入れた骨の間も忘れずに擦り込むこと！ラップでびっちり包み、冷蔵庫で2時間~半日ほど置く。
- ラム肉の背側を上にして天板の真ん中に置き、じゃがいもをまわりに並べたら塩、こしょう、オリーブオイルをまわしかけ、飾り用のローズマリーものせる。グリル上段で表面に焼き色がつくまで15~20分焼き、裏返す。骨側も美味しそうに焼き色がつくまで焼く。
- ラム肉に金串を刺して、10数えて抜き、唇の下に当てて人肌よりちょっと熱く感じたら焼き上がり。焼き加減はミディアムレア。切った時に中がロゼ色ならOK。焼き過ぎに気を付けましょう！  
\*BBQグリルの場合：ラムの骨側を下にして網にのせ、強火の遠火で全面を焼く。途中で反転させながらじっくり焼く。

## 焼き野菜とベーコン、熱々カマンベールディップ



### (材料 2~4人分)

- |            |        |
|------------|--------|
| カマンベールチーズ  | 1個     |
| ベーコン(塊)    | 10cmほど |
| ミニトマト      | 1パック   |
| ピーマン       | 2個     |
| そら豆(さや付き)  | 5~6本   |
| しいたけ       | 2~4個   |
| パプリカ       | 1個     |
| ズッキーニ      | 1本     |
| EXVオリーブオイル | 適量     |
| 塩、黒こしょう    | 適量     |
| レモン        | 適量     |

### (つくり方)

- 野菜の準備：  
ミニトマト・・・3~4個ずつ竹串に刺す。  
ピーマン・・・ヘタ付きのまま、竹串で数か所突き刺す。  
そら豆・・・さや付きのまま。  
しいたけ・・・軸を落とす。  
パプリカ・・・2~3cm角切り。  
ズッキーニ・・・ピーラーで皮を縞に剥き、1cm厚さに輪切り。
- カマンベールは上面の白カビ部分を、縁を残して切り抜く。切り取った上面はチーズの下に敷き、アルミホイルで上部を開けた状態で包む。ベーコンは2cm厚さに切る。
- ベーコン、野菜類を天板に置き、オリーブオイルをまわしかけてグリルで焼く。野菜によって焼き時間が異なり、15~20分ほどかかります。
- 野菜が焼き終わったら、カマンベールを天板または焼き網の上でゆっくり加熱する。チーズがとろけてきたら黒コショウを振って野菜につけて食べましょう！しいたけ、ピーマンは塩、レモンで食べるのがオススメ♪

## イワシのアヒージョ (材料 3~4人分)



- |            |     |
|------------|-----|
| オイルサーディン缶  | 1缶  |
| ニンニク(薄切り)  | 1かけ |
| 赤唐辛子(小口切り) | 1本  |
| シーズニングミックス | 適宜  |
| バゲット       | 適宜  |

### (つくり方)

- オイルサーディン缶を開け、ニンニク、赤唐辛子、シーズニングミックスを混ぜて、焼き網グリルに缶ごと乗せて、オイルがグツグツ煮立ってきたら出来上がり。バゲットにつけてどうぞ♪

## ガーリック明太子おにぎり



### (材料 8~10個分)

- |             |        |
|-------------|--------|
| 米           | 2合     |
| 酒           | 小さじ2   |
| 塩           | 小さじ1/2 |
| 出汁          | 目盛りまで  |
| 明太子         | 小1腹    |
| にんにく(みじん切り) | 2かけ    |
| 青ネギ(小口切り)   | 適量     |
| グレープシード油    | 適量     |
| カマダの出し醤油    | 適量     |

### (つくり方)

- 米を洗い、出汁を炊飯器の目盛りに合わせて、酒、塩を入れて炊く。
- フライパンに多めの油、ニンニクを入れてから加熱。きつね色になるまでゆっくり火にかけ、ペーパーに取り出して油を切る。
- 続けて明太子の全面を軽く焼き、取り出して適当な大きさに切る。
- ご飯が炊けたらニンニク、明太子をほぐすように混ぜ、青ネギも混ぜたら、おにぎりにする。
- フライパンまたは焼き網でおにぎりを焼く。両面に焼き色がついたら仕上げに出し醤油をハケで塗って出来上がり♪

## じゃがバター

(材料 4人分)



- |           |    |
|-----------|----|
| じゃがいも     | 4個 |
| バター       | 適量 |
| 青ネギ(小口切り) | 適量 |

### (つくり方)

- じゃがいもは洗ってラップに包み、レンジ500W-5分~10分加熱。1個ずつアルミホイルに包む。
- 天火グリルまたはBBQ焼き網にのせ、20~30分、ときどき反転させながら、竹串がスツと通るくらいまでじっくり焼く。
- 焼けたらアルミホイルを開き、じゃがいもに十文字に包丁を入れる。そして再度アルミホイルで包み直し、じゃがいもが熱々のうちに両手でじゃがいもを揉んで潰す。  
\*じゃがいもが熱いので、布巾に包んで潰しましょう！包みを開けて、バターをたっぷりじゃがいもに馴染ませて、青ネギをちらす。  
\*お好みでバターの代わりにサワークリーム+美味しい塩もイケます！



## スモア

(材料 6個分)

- |         |     |
|---------|-----|
| 胚芽クラッカー | 12枚 |
| 板チョコレート | 1枚  |
| マシュマロ   | 6個  |

### (つくり方)

- マシュマロを竹串に刺し、火で軽くあぶって表面を焼く。  
\*マシュマロはとろけて膨らむので、クラッカーに対して大きければ半分にする。
- 胚芽クラッカーの上に割ったチョコレートをのせ、焼いたマシュマロをのせる。もう1枚のクラッカーで軽く押さえ、竹串をまわしながら抜き取って出来上がり♪

