

ひとつで5通り! 万能鍋・ ダッチオーブンの 使い方



1
O V E N
オーブン

ダッチオーブンの最も基本的な調理法はロースト(焼く・あぶる)。焼くときのコツは、上下からの熱、本体の中は充分な熱源でまさにオープンとなる。鶏をまるごと焼いてもよし、パンやケーキ、グラタンなどにも最適。



2
C O O K
煮る

フタと本体がしっかりと密閉されたダッチオーブンは、圧力鍋のようなもの。少しの熱源でしっかりと熱を加えることができる。シチューやポトフ、野菜のまるごと煮など、あっという間。



3
S T E A M
蒸す

密閉性に優れたダッチオーブンは蒸し器としての機能にも優れている。水を入れることなく、野菜の水分だけで蒸しあげる。だから、素材の味がそのまま。野菜やとうもろこしなど、そのうまみに圧倒されるはず。



4
G R I L L
フタで焼く

ダッチオーブンのフタも裏返してフライパンとして使用。軽く中央に向かって凹んでいるので余分な油が落ちていく。特にキャプテンスタッグのオーバル型のフタは、ミノ付きでステーキを焼くのに便利だ。



5
S M O K E R
スモーカーとして

専用のスモーカーがなくても、チーズや一夜干しなどの簡単な燻製ならダッチオーブンでも可能。火にかけて煙が充分でたら、あとは、そのまま置いておくだけ。蓄熱性と密閉性が高いダッチオーブンならではの使い方。

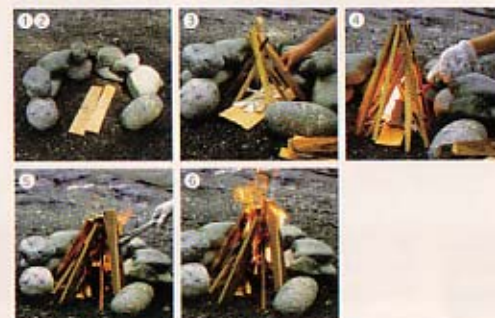
ダッチオーブンは鍋まることが調理器具。本体だけ、フタだけでも充分な調理ができる。フタをして上下から熱を加えればオープンにもなる。基本の調理をマスターすれば、ダッチオーブンでできない料理はない。



火を使いこなす

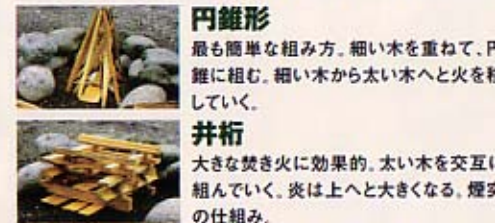
火のおこし方

- 石を組むなどしてかまどを作る。
- 地面に平たい板と燃えやすい紙を入れる。着火剤や炭を入れてもよい。
- たきつけ用の木を組み上げる。初めは細い木や小さな木で。
- 真ん中の紙や着火剤などに火をつける。
- 薪に火が燃え移ってきたら、さらに太めの薪を組み上げていく。
- 火が安定してきたらより太めの薪にして、火を育てていく。



薪の組み方

組み方の基本は空気を取り込んで、火を大きくしていくこと。



円錐形

最も簡単な組み方。細い木を重ねて、円錐に組む。細い木から太い木へと火を移していく。

井桁

大きな焚き火に効果的。太い木を交互に組んでいく。炎は上へと大きくなる。煙突の仕組み。

炭火のおこしかた

薪同様にも炭も空気の流れを利用すると火がおこりやすい。送風機やうちわなどで効果的に風を送る。炭が赤く燃えてくる「おき」と呼ばれる状態になれば安心。



着火剤とともに燃やす。薪と一緒に燃やす。

役に立つ小物



着火剤
炭でも薪でも併用できる着火剤はひとつは用意しておきたい。

送風機

効果的な風を送るのに便利な送風機。見事に燃え上がる優れもの。



直火禁止の場所での火の使い方

- 炭火起こし器で火をおこす。
- 鉄板などを下にひき、その上で火をおこす。
- バーベキューグリルを利用する。



ダッチオーブン料理のコツ

- 薪を使う場合、上下の火加減をやりやすくするため、ダッチオーブンのかまどの他に、別途薪を焚いておけるようにする。焚き火台を使う場合は、ダッチオーブンをのせる台と、焚き火をする台の2台使う。ダッチオーブンの方へ薪を追加して強火にしたり、薪を取り除いて弱火にしたりなど火力を調整しやすい。
- 急に強火にするための、小さめの木材など、すぐに燃え上がるものを常にストックしておく。大きな薪だとすぐには燃え上がらない。
- ダッチオーブン料理は、火加減で決まる。味付けなど料理の腕も大事だが、「火を操る」腕がとても大切。火を自在に扱えるようになるべし。

ダッチオーブンのメンテナンス

ダッチオーブンの 使い始め

ダッチオーブンは使い込むとブラックポットと呼ばれる。初めは鈍い銀色が黒く光るようになるのだ。その最初の一步が慣らし。シーズニングである。鍋全体に新しい油の皮膚をつくり、タフな鍋へと育てていくための作業である。この一歩から、ダッチオーブンはあなたの鉄鍋になる。

シーズニング [慣らし]



ワックスや シリコンオイルを落とす

ワックスやシリコンオイルなどの匂いを落とすために食器用洗剤で丁寧にこする。洗い終わったら、洗剤を落とす。



水気をとばす

タオルなどで水気をとったあと、自然乾燥させる。



油を塗る

乾いたら、オリーブオイルなど純粋な油を塗る。本体の内側も外側も、フタの表も裏も忘れずに。



余分な油は ふき取る

余分な油は焦げの原因に。キッチンペーパーなどで薄く拭きながら油を取る。



煙がでるまで焼く (①~③を4~5回ほど繰り返す)

火にかける。煙がでるまでは中火に。その後弱火にして煙がなくなるまで焼きつづける。



野菜くずを 入れて炒める

煙がおさまったら、ネギ、しょうが、ニンニクといった香りの強い野菜くずで炒める。鍋肌まで丁寧に。



フタも同様に 野菜くずで炒める

フタもフライパンとして使うため、同様に野菜くずで鉄の匂い消しを行う。



油を塗る

野菜くずを捨てたら、油を薄く塗る。本体の外側、フタの裏にも油を薄く塗る。自然に熱をさまして、完成!

これだけは してはいけない!



熱いうちに 水をかけない

高温の状態での水は厳禁。温度差で割れることがある。

洗剤を 使わない

シーズニングしたせいかくの油の皮膚がとれてしまい、錆の原因に。



水や残りを 入れたままに しない

作り置きはしないで、残った料理はすぐに移し変える。簡単に錆びてしまうよ。

手荒に 扱わない

重くて頑丈な鍋だが、割れることも。意外にもろい。



湿気の 多いところに 保管しない

湿気の多いところだと錆びてしまう。定期的にも使うことも大切。

※バター、マーガリン等の塩分を含んだ物は慣らしには使わないでください。塩分を含まない植物油をご使用ください。



使用後のお手入れ方法

使い終わったら、また油で皮膜を作ること。
使い込むたびに深い黒になり、味がでくる。
まさにブラックポットとなるのだ。
世界でひとつの自分だけのブラックポットのために、
お手入れ法はしっかりマスターしておこう。



1 熱湯をそそぎ沸騰させる

料理の残りや汚れをキッチンペーパーなどで取り除き、熱湯を注ぐ。冷たい水は割れの原因になるので、かならず熱湯を。



2 汚れを落とす

底の汚れを木や竹製のヘラ、または専用のヘラでなでるようにこそげ落としていく。金属ヘラは使用しないこと。



3 水分をとばす

汚れを再びお湯を注いで流したら、軽く水分を拭いて、本体、フタともに火にかけて、完全に水分をとばす。



4 油を薄く塗る

シーズニングの要領で薄く油を塗る。スプレー式のものがあるので利用すると便利。

※スプレー式を利用する際は、火元から離れた安全な場所で使用してください。



5 フタにも油を塗る

フタの表も裏も丁寧に油を塗る。忘れがちなのが取っ手まわり。油を塗ることで錆の防止になる。



6 油を軽くふき取る

余分な油をふき取りながら、煙がでるまで火にかける。煙が落ちてきたら火からおろし自然に冷ます。



※バター、マーガリン等の塩分を含んだ物は使わないでください。塩分を含まない植物油をご使用ください。



運搬と保管

重いダッチオープンを運ぶのに専用ケースは必需品。
保管も箱かバッグで。
ダッチオープンには湿気が苦手。
空気中の水分で錆びることもあるほど。
湿気対策は万全に。

運搬



箱に入れて

買ったときのケースに入れておけば安心。角をガムテープなどで補強するとなお良い。



専用ケースに入れて

キャンプ場では駐車場とサイトが離れていることも多い。専用のケースに入れておけば、運ぶのもラクラク。

保管



鍋の湿気をとる

新聞紙やキッチンペーパーなどを入れて湿気対策を。細い木などをはさんでおくのもいい。そのうえで、風通しの良い場所におくと良い。



使うこと

キャプテンスタッグのダッチオープンには脚がない。これはキッチンのガスレンジの上でも、ツーバーナーで調理するのにも向いている。普段使いの調理器具として使うのにも丁度よいのだ。

焦げてしまったら...

焦げることはない。ダッチオープンには焦げには強い。お湯を注いで沸騰させ木や竹製ヘラで汚れを取り、お湯を捨て空焼きする。焦げが炭になっていくところをヘラなどでこそげ落とし、きれいにする。あとは、熱いうちに油を塗って染み込ませていく。



錆びてしまったら...

鉄は錆びる。しかし錆は落とせる。お湯を注ぎ温めたあと、クレンザーとタワシなどでこそり落とし、水気を拭く。火にかけて完全に乾かす。しっかり乾燥したら油を丁寧に塗りこんで煙がでるまで焼く(この作業を数回・シーズニングの要領で行う)。



ダッチオーブン関連商品カタログ

サイズいろいろキャプテンスタッグのダッチオーブン

フタに縁があり、本体には脚がない。キャンプでもキッチンでも使えるキャプテンスタッグオリジナル型。



M-8616
ダッチオーブン
30cm

M-5502
ダッチオーブン 25cm

M-5503
ダッチオーブン 20cm

M-5507
ダッチオーブンオーバル型 35cm

ダッチオーブンまわりの小物

熱くて重いダッチオーブンを使いこなす便利グッズ



M-7664
ローガン三脚式
バーベキュースタンド



M-5529
ダッチオーブン用ロストル



M-5531
ダッチオーブン用
丸型スタンド



M-6501
ダッチオーブン
スタンド



M-6502
脚付ダッチオーブン
スタンド



M-6401
焚き火スタンド(四脚式)

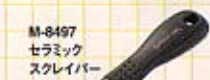


M-9099
リッドリフター



M-1797
ダッチオーブンバッグ 30cm用

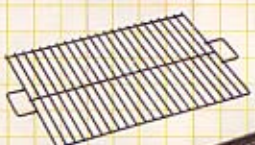
M-1798
ダッチオーブンバッグ 25cm用



M-8497
セラミック
スクレイパー



M-6408
焚き火風トリプル
バーベキューコンロ



M-7675
ブラッキーⅡ
バーベキューアミ
600×450mm



M-5551
キャストアイアングリル



M-6403
キャンプグローブ
<ロング>



M-7310
ファイアジェント バック燃料
30g 4個組



M-7992
ファイアスティック
着火剤 8本組



M-7497
ファイアブリップチューブ
携帯用燃料240g



M-8814
ペーパー着火剤
6枚組



M-7998
パワーマッチ着火剤
7本組



M-7568
バーベキュー
炭火起こし器



M-7638
レスト大脚
炭バサミ
450mm

料理の小物



M-5701
リンゴのシン抜き



M-8463
フック付塗りばけ
40mm



M-5702
霧吹き 120ml



M-7656
キャプテンスタッグ
バーベキュー万能トング
300mm



M-9091
クラーク 木柄
バーベキューフォーク

M-9574
クッキングオイル
180ml (プレーン)



M-8498
フリーサイズ蒸し籠用目皿



M-8495
アウトドア用フイド厚口
アルミホイール 8m



M-9500
スモーカー用巻糸
20m



M-9100
ミートミンサー



M-9173
スモッキングチップ
サクラ



M-9178
スモッキングチップ
ヒッコリー

火おこしの必需品

おいしい料理は、火力次第



M-7995
地球緑化推進
バーベキュー用木炭 3kg入



M-6701
ビガーチャコールブリケット



M-6715
ヤシ殻着火炭8個組



M-6319
フィールドガストーチ・ガスカードリッジ
CS-150セット