

# ビア缶チキン

## <材料> (4人前)

- ・丸どり
- ・炭酸水 (本来はビール)
- ・塩・お好みの香辛料

(クレイジーソルト・マジックソルト等が便利です)



## <作り方>

①丸どりを水洗いし、水分をキッチンペーパーで拭き取る。

⚠️ お腹の中も忘れずに!!!

②全身に塩や香辛料をまぶしてしばらく寝かせる。

③頭の穴を爪楊枝でふさぎ、炭酸水を入れたビア缶スタンドをお尻側から突き刺してバーベキューコンロに立て、バケツをかぶせて焼く。

※ 1 今回はビア缶スタンドにいれた炭酸水を使いますが、缶ビールを使うことが多く、「ビア缶チキン」と呼ばれています。

※ 2 缶のままだと倒れやすいので今回は専用の「ビア缶スタンド」を使用します。

※ 3 バケツ以外に植木鉢やアルミ缶でも代用できます。

# ジューシーチキン

## <材料> (4人前)

- ・鶏もも肉 3~4枚
- ・ジャガイモ 4個
- ・ブロッコリー 1個
- ・塩・お好みの香辛料



※ダッチオーブンとは  
鋳鉄 (溶かした鉄) を型に流して作った調理器具で、アメリカのカウボーイが愛用し、アウトドアで使いやすいように進化。重い、錆びるなどの欠点があるが、食材にゆっくりと熱を伝えることができるため、キャンプブームで再度人気が出ている。現在は色々なサイズや形がある。

## 〈作り方〉

- ① 皮付きじゃがいもの芽をとって4分の1に切る。
- ② ダッチオーブンの底にじゃがいもを敷き詰めて、ふたをして20分ぐらい加熱する。
- ③ ブロccoliを水につけておく。(10分以上)
- ④ 鶏もも肉に塩・お好みの香辛料を全体に塗り込み、1/2に切る。
- ⑤ 皮を上にして、ジャガイモの上に鶏もも肉を入れる。
- ⑥ 上：下 = 7：3になるように熾火をフタに乗せ、時々フタや本体の向きを変える。
- ⑦ 20分後にカットしたブロッコリーを入れる。
- ⑧ 鶏もも肉に火が通ったら完成！（40分以上目安）

# うどん餃子

## 〈材料〉（4人前）

- ・豚ミンチ肉 200g
- ・うどん 1玉
- ・卵 2個
- ・にら 0.5束
- ★さとう 小さじ1
- ★醤油 小さじ2
- ★塩コショウ 少々
- ★ごま油 小さじ2



- ★片栗粉 大さじ1
- ★ショウガ 小さじ1

## 〈作り方〉

- ① にらを1cm間隔で切る
- ② うどんを2cmの間隔で切る
- ③ 豚ミンチ肉、たまご、★を混ぜ合わせる
- ④ にらとうどんを入れて混ぜる
- ⑤ 混ぜ終わったらこぶし1個分ぐらいの大きさに丸く広げる
- ⑥ 油をひいたてっぱんで両面をしっかりと焼く
- ⑦ 完成