



ダッチオーブンで焼くキャンプ場コーンブレッド

トウモロコシの粉で素早く作れるクイックブレッド

コーンブレッドのお話⑤

コーンブレッドにまつわる楽しいお話と、
おいしく作るコツやレシピを連載で
ご紹介しています



コーンブレッドとチリビーンシチュー、細切チeddarチーズを載せて

U.S. GRAINS COUNCIL ■協力/アメリカ穀物協会

一、コーンブレッドの魅力

コーンブレッド愛好家の多くが、その魅力はコーンミールの歯ごたえ、粒々感と、噛んだ時に口に広がるトウモロコシの旨味、そして食欲をそそる天然の黄金色だと言います。

米国では、こうしたコーンブレッドの飾らない魅力を愛する人の多くが、アウトドア・アクティビティの愛好家でもあります。

野外の開放的雰囲気の中で食べるコーンブレッドは、ワクワクするような美味しさです。お腹だけではなく、心も満たす栄養が詰まっているのでしょうか。

二、バーベキューや、キャンプ場でのコーンブレッド

キャンプ場には便利なキッチンオーブンはなく、炬、あるいは焚き火の上で、鑄鉄鍋(キヤストアイロン・ダッチオーヴン)などの調理器具を使って料理します。燃料は、豆炭や炭、あるいは薪を使います。

コーンブレッドとキャンプやバーベキュー料理とは、大変縁があります。もともとトウモロコシはアメリカ先住民が長い間主食として栽培してきた食材ですから、その歴史の中では屋外で料理されることが多かったはず。その後西部開拓時代や南北戦争の頃にも、グリドル(鉄板)ケーキなどと呼ばれて旅の途中や野営地で料理されました。今でも米国南部では、コーンブレッドをスキレット(フライパン型)の鑄鉄鍋、キッチンオーブンの熱が満遍なく伝わるので好んで使われる)で焼くことが多いのです。

三、準備

キャンプ場では、細かい計量は出来ないのので、カップや大匙・小匙があればよし、なければ目分量で、経験と感覚で料理することが必要です。

あらかじめ粉類はまとめてジップロックに入れて持って行ってもよいでしょう。但し陽に当てず、高温多湿を避けてください。

四、作り方

バーベキューコンロなど、火の調整を済ませます。(豆炭の数は下の表を参考にしてください、ダッチオーブンの蓋を使い(下写真)、原則として下に敷く豆炭の二倍を蓋の上に置きます。下の豆炭からは10cm位鍋底を離してください)十二インチのダッチオーブンの場合、豆炭は下が十、上が十九個です。一度コーンブレッドを焼いた後も火力が残っているので、もう一度コーンブレッドを焼きましょう。

粉類をよく混ぜ、液体類も均等に混ぜ合わせ、両者をザツとスパチュラで切るように混ぜ合わせます。

ショートニングを塗って、熱くしたスキレットかダッチオーブンの(十インチか十二インチ)に生地を流し込み、二百℃で二十五分焼きます。二十五分して一度蓋を上げ竹箸がフォークを刺し、何も付いて来なければ焼けています。もしまだ焼けていなければ更に三〜五分焼きます。

キッチンオーブンの焼く時より、表面に焼き色がなくとも充分火が通っていることがあるので注意してください。

●粉類

- コーンミール…カップ一(200cc)
- 小麦強力粉…カップ一
- グラニュー糖…大匙三
- ベーキングパウダー…小匙二
- 塩…小匙半分

●液体類

- 牛乳…カップ二分の一と大匙二
- ヨーグルト…カップ二分の一
- サラダ油…カップ三分の一
- 卵…大一個

焼けたコーンブレッドを格子のように四角く切って(上写真)、バターやマーガリン、メープルシロップなどを掛けて食べてもよし、ステータチリビーンシチューに添えてもよいでしょう。



キャンプ場でダッチオーブンを焼く時には、オーブンの蓋の上にも豆炭を置いて料理する、蓋を開けるときはリッド・リフターを使う。一見燃えてなくても大変熱いので火傷に注意!

五、調理温度と豆炭数のめやす

オーブンのサイズ	190℃	200℃
8インチ	17個	18個
上段	11個	12個
下段	6個	6個
10インチ	23個	25個
上段	16個	17個
下段	7個	8個
12インチ	27個	29個
上段	18個	19個
下段	9個	10個

表はめやすであり、気温、燃料の種類、燃やして何回目の料理か、鍋の種類と鍋と火の距離などで、温度は微妙に変わります。