

ハマ街グルメ

特別編

アウトドアな休日を楽しもう！

鎌倉のビストロ店シェフに聞いたお手軽レシピ
& キャンプ帰りに寄りたいハマのカフェ



ビストロ オランジュ (Bistrot Orange)
オーナーシェフ・黒木 伸太郎さん

横浜を拠点に活動する LTR メンバーにとって、幅広いジャンルの名店が揃うハマのグルメは、日々のパワーの源です。今回は特別編として、鎌倉で多くの地元の方に愛されているフランス料理店「ビストロ オランジュ (Bistrot Orange)」のシェフ直伝！「キャンプで楽しめる簡単レシピ」と、キャンプ帰りに立ち寄りたい！ レンタルガレージ併設の横浜のカフェ「Cafe Jack in the Box」をご紹介します。

新型コロナウイルスの影響から、「3 密を避けたレジャー」として人気が高まっているキャンプ。大自然の中で心も体もリフレッシュし、開放的な気分でおいしいモノを食べるのは、最高の贅沢かもしれません。そこで今回は、自宅はもちろん、キャンプで作れる簡単レシピをご紹介します。教えてくださるのは、鎌倉でフランス料理店を営んで 16 年、「ビストロ オランジュ (Bistrot Orange)」のオーナーシェフ・黒木 伸太郎さんです。

料理初心者でもスグできる！

自宅&キャンプで楽しめる簡単レシピ

コロナ禍で「おうち時間」が増え、以前より料理をする機会が増えた方もいるでしょう。また、これまでキッチンに立ったことのない“料理初心者さん”から、「料理を始めてみたら、楽しさを知った」という声を聞くこともあります。そんな方にもピッタリな簡単でおいしいレシピをさっそくご紹介します。

——フレンチのシェフから直々に教えていただけるなんて、贅沢ですよ。

【黒木】いえいえ。ただ“アウトドア料理”って、あまり作ったことがないんですよ（笑）。でもテーマが「自宅でもアウトドアでも楽しめる料理」だと聞いたので、今回は「アヒージョ」にしました。

——いいですね！ おつまみにも最高です。

【黒木】基本的にどんな食材でも作れます。野菜や魚介類はもちろん、チキンなどでもおいしいですよ。

——まさに、アウトドア料理にピッタリです。では、実際に作っていただけるということで、よろしくお願いします（特別にカメラマンとともに厨房へ）。

【黒木】材料を切って、オリーブオイルやニンニクと一緒に加熱するだけなので、本当に簡単ですよ。あとは、スキレット（厚手の鉄製フライパン）にお任せです。ポイントは、①塩で具材に下味を付ける ②具材の水気をしっかり切る ③火加減はずっと弱火の 3 点ですね。

【アヒージョの作り方】

（調理時間：15 分）

■材料（2 人分）

エビ（むきエビ）…100g、お好みの野菜…適量、ニンニク…3 片、鷹の爪…1 本、オリーブオイル…大さじ 8、ナンプラー…小さじ 1/2、塩…少々

■作り方

1. エビは背ワタを取り除いて洗い、水気をしっかりとふき取る。野菜を一口大に切る。すべての具材に塩で下味を付ける。
2. ニンニクは、2 片を半分にして芽を取り包丁の腹で少し潰し、1 片をみじん切りにする。鷹の爪は薄く輪切りにする。
3. スキレットにオリーブオイルと潰したニンニクを入れ、弱火で 5 分ほど加熱する。
4. ニンニクの香りが立ったら、野菜、みじん切りにしたニンニク、鷹の爪、塩を入れ、さらに煮込む。
5. 野菜がしんなりしたら、エビとナンプラーを加え、2 分ほど加熱したら完成！

（お好みでバゲットを添える）



詳しいレシピの紹介はコチラから→