

# キャンプ・登山での クッカーの えらび方

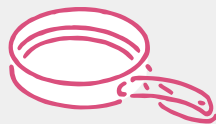


## HOW TO START OUTDOOR COOKER

### 形状の種類

クッカーにはさまざまな形状があり、得意不得意があります。調理する材料や、目的の料理にふさわしいクッカーを選んでみましょう。

#### 浅型



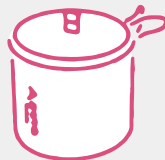
##### ○メリット

フライパンのように調理しやすく、お皿がわりにもなる。火が当たる面積が広いので加熱が早く、コンロの上に安定して置ける。

##### ×デメリット

ガス缶が入れられないモデルが多い。

#### 深型



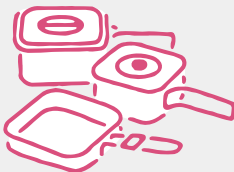
##### ○メリット

中にガス缶を収納できるため、ザックに収納しやすい。お湯を沸かすのに便利。

##### ×デメリット

調理しにくく、料理によってはそのままでは食べ難い。高さがあるためコンロの上でバランスが取り難い。

#### 角型



##### ○メリット

丸型と違い袋麺をそのまま入れることができる。角を使って液体を注ぎやすい。

##### ×デメリット

ガス缶を入れられないモデルが多い。そもそもあまり発売されていない。

### 多機能型と特化型

スタッキングを前提とした複数のクッカーがセットになった多機能型や、特化型のクッカーがあります。フィールドや目的によって自分に必要なクッカーを選んでみましょう。

#### 多機能型



重ねて小さく収納できるクッカーセットがあります。

1セットあれば大人数キャンプの時に困りません。トレッキングには厳選した数個を持っていくもよして使い勝手に困りません。

#### 特化型



ホットサンドクッカー

飯盒

ケトル

お米を炊く、ホットサンドを作る、お湯を沸かすなど、多機能ではないもののひとつのことに特化した特化型のクッカー。

### クッカーとは

クッカーとは、鍋やフライパンなどの携帯用の野外用調整器具のこと。コッヘルともいいます。アウトドアでの調理や食事のために考えられた器具であるため、薄く、軽く、丈夫なところが特徴です。ハンドル部分を折り畳めたり、取り外すなどして、重ねて小さく収納できるものもあります。形状や素材の特徴を知り、目的やフィールドに応じて選んでみましょう。

### どこでなにを作りたいですか？

<p><b>トレッキングのお昼に米を炊きたい</b></p> <p>山で... 一体型バーナーで... メスティン?</p> 	<p><b>キャンプでコーヒーを淹れたい</b></p> <p>オートキャンプで... 注ぎ口が必要だから... ケトル型?</p> 	<p><b>山でなにか調理したい</b></p> <p>軽量で... 丈夫で色々使える... チタン製 多機能クッカー?</p> 	<p><b>キャンプで煮込み料理を振る舞いたい</b></p> <p>焚き火があって... 6人いるから... ダッチオープン?</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 熱源との相性 熱源とクッカーの相性があります。安全に調理ができるような構成にしましょう。

<p><b>一体型バーナー</b></p> <p>火の直下にガス缶があるため、輻射熱を受けやすい構造になっています。ダッチオープンの使用は避けましょう。</p> 	<p><b>相性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ クッカー全般</li> <li>× ダッチオープン</li> <li>○ 断熱チューブのついたクッカー</li> <li>△ 平型クッカー</li> </ul>
<p><b>分離型バーナー</b></p> <p>火からガス缶までの距離が確保されているので、輻射熱が強い調理器具でも安全に調理ができます。</p> 	<p><b>相性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ クッカー全般</li> <li>× ダッチオープン</li> <li>○ 断熱チューブのついたクッカー</li> <li>○ 平型クッカー</li> </ul>
<p><b>焚き火 (直火調理)</b></p> <p>熱源範囲広いため、断熱チューブが使用してあるクッカーはチューブ部分が溶けてしまいます。クッカーは焼網必須。</p> 	<p><b>相性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ クッカー全般</li> <li>○ ダッチオープン</li> <li>× 断熱チューブのついたクッカー</li> <li>△ 平型クッカー</li> </ul>
<p><b>カセットコンロタイプ</b></p> <p>小さなクッカーなどは既存の五徳に乗らないことがあるので、別売りの五徳を用意すると安定して調理できます。</p> 	<p><b>相性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ クッカー全般</li> <li>△ ダッチオープン (器具による)</li> <li>○ 断熱チューブのついたクッカー</li> <li>○ 平型クッカー</li> </ul>

#### 輻射熱 (ふくしゃねつ) について

バーナーで温められたクッカーから熱が跳ね返ることを輻射熱といいます。鉄製の調理器具 (ダッチオープン、鉄板など) は輻射熱が強いとされています。ガス缶に長時間輻射熱が当たるとガス缶が温まり、爆発などの危険があるため、長時間使用する場合は、分離型バーナーが焚き火をおすすめします。

# 素材の特徴

主にクッカーの素材である金属の特徴を踏まえて自分に合ったクッカーを選んでみましょう。ここで紹介した以外にも真ちゅうや琺瑯、銅でできたクッカーがあります。迷ったらお気軽にスタッフまでご相談ください。

## アルミ [aluminium]

アルミは熱伝導率が高く、温まり始めるのが早いです。加熱中は暖かいままで、加熱をやめると冷えるのが早いのが特徴です。柔らかい金属のため、凹みやすいのが難点。短時間で手早く調理するものに向いています。安価なもの◎

軽い  
登山・軽量キャンプ向き

## チタン [titanium]

チタンは熱伝導率はあまりよくありませんが、軽くて強度がありサビない金属です。金額は高いものが多いですが長く使え、経年劣化を楽しみ育てることのできるクッカーとなります。お湯を沸かしたり汁物を作るのに向いています。

## ステンレス [stainless steel]

ステンレスの熱伝導率はあまりよくありませんが、保温性が高い金属です。管理や維持が楽なので、日常的にも使えるクッカーです。煮込み料理などに向いています。純度の高い18-8ステンレスは衛生的にも◎

## 鉄 [iron]





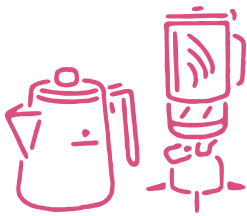
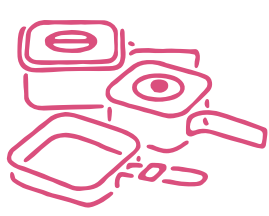
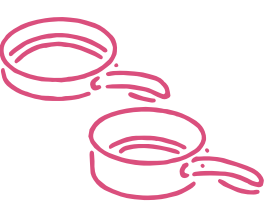

直火に  
オススメ!

鉄は熱伝導率はそこそこですが一度温まれば保温性が高く、強度がある金属です。メンテナンスが不可欠となりますが、焚き火での煮込み料理や大きな肉料理など、アウトドアならではの料理に向いています。

重い  
大人数キャンプ向き

# 料理別 オススメクッカー形状

素材だけでなく、形状にも得意不得意があります。当日作る料理を考えながら選んでみましょう。

メニュー	 コーヒーやスープ	 袋ラーメン	 目玉焼きや肉	 米
調理	湯沸かし	煮る・茹でる	焼く・炒める	炊く
クッカー	 平型・深型・角型・ケトル型	 角型・平型	 フライパン型・平型	 蓋付きクッカー

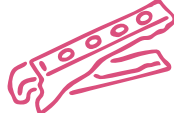
※必ずしもそのクッカーでないと作れないわけではありません。アレンジや工夫をして色々試してみるのもアウトドアの醍醐味です!

## アクセサリ



### クッカースタンド

ダッチオープンスタンドとして、シングルバーナーの五徳として、飯盒炊き、フライパン料理、焚き火用五徳など用途は多彩です。



### ハンドル(取手)

コンパクトに持ち運びたい場合など、取手が取り外せるクッカーを選ぶのもあり。



### 五徳

バーナーの上に乗せる円型のものや風防付きのスタンドのような五徳もあります。五徳があれば安定して調理ができます。



### 鍋敷き

熱々のクッカーをそのまま置くとテーブルが変色や変形をしてしまうので鍋敷きがあると便利です。※金属製のテーブルの場合は不要です。



### 収納ケース

クッカーやバーナーがザックの中で遊んでしまえば大変です。全て入るケースを用意すればパッキングも楽になります。



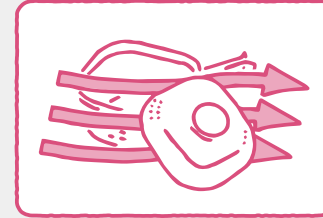
### 耐熱グローブ

持ち手が金属で焚き火でクッカーを使う場合、耐熱グローブが必要です。場合によっては持っていくようにしましょう。

キャンプや登山の前後には必ず破損や汚れがないか、チェックしましょう。

## クッカーを長く使うために

大切なのはよく洗って乾かすだけ!



そもそもクッカーを汚さない方法

山では水も限られていますし、汚水を捨てる場所もありません。山で使ったクッカーのお手入れは、家庭でのお手入れとは別の考え方が必要です。

そもそもクッカーが汚れたり焦げつかせないように工夫する方法もあります。

調理がなくなるとはならないクッカーはシンプルな構造だけにお手入れ方法もシンプルです。清潔に保って、内側のコーティングを傷つけないことが大切です。

クッカーは基本、家で使ってる鍋と同じ管理方法でOK。パスタをゆでる程度なら水洗いで済ませ、カレーなどガンコな油污れが気になる場合は食器洗剤とスポンジでゴシゴシ洗うお手入れ方法で大丈夫です。

山用のクッカーは、ほとんどがアルミ製かチタン製。ただアルミ製はチタン製と比べてサビやすいので乾燥は念入りに行いましょう。

洗う際に注意する点がひとつあります。それはクッカーの内側に施されたコーティング(セラミック樹脂コートやアルマイト加工)に傷をつけないように洗うこと。たとえば、鍋底に焦げがついたとき研磨剤が入ったクレンザーやステンレスタワシなどでゴシゴシ洗いたくなります。しかし、研磨剤がコーティングに傷をつけ、そこからサビが広がることもあります。

たとえば、レトルト食品を温めるだけの食事にしたり、ジップロックなどに煮物をいれて、それを湯煎する方法です。

確実に焦げ付くことが予想される場合、使い捨てのアルミ皿などを使って調理する方法もあります。

日常的に使うことも大切



キャンプや登山以外でしまっておくだけでなく、日々の生活のなかでもクッカーを使う事こそ質の高いメンテナンスといえるかもしれません。

毎日手に触れればサビにくく、山での調理もスムーズに運ぶに違いありません。

