

インスタントソーセージの作り方

1. はじめに

野外料理の定番と言えば、カレーライス、豚汁、焼き肉などですが、どれも準備の手間がかかりますし、後かたづけも大変です。そこで、この記事では、野外料理の定番メニューから大きく外さずに、簡単にかつ片づけが楽なメニューの紹介をいたします。

2. 材料（一人分）

- (1) ひき肉
豚あるいは牛豚合い挽き 80g
- (2) ハーブや香菜など 少々
- (3) こしょう、塩、香辛料など 少々
- (4) 小麦粉 小さじ1杯
- (5) ポリ袋
(スーパーなどの包装台にある、
ロールになったもの) 2枚



3. 作り方

- (1) ハーブや香菜等は、包丁で細かく刻んでおきます。(今回はパセリとシソを使用)
- (2) ひき肉をポリ袋に入れます
(70～100gが限界です)。



- (3) お好みのハーブなどもポリ袋に入れます。この際、こしょう、塩、その他の香辛料も入れます。但し、塩やこしょうなどは、自分の考えている量より少な目にします。
- (4) 小麦粉も入れます。
- (5) ポリ袋の中で、これらの材料が均一に混ざるように、攪拌します。この際、ポリ袋の口を手で閉じて、中の空気と一緒にポリ袋全体を攪拌するようにします。
(ひき肉が余りつぶれないように、「粗挽き」感覚を残すようにしてください)

- (6)ソーセージの形に整形します。
ポリ袋の底に材料を均等にならし、ソーセージの形を作ってください。



- (7) 袋の口を結びます。この際、袋の中の空気を全部押し出して空気が残らないように。
(空気が残っていると、加熱した時にふくれてしまい、袋が破裂します)



- (8) 鍋に袋を入れ、水を袋が隠れる程度まで入れます。
ふたをして、着火。
弱火～中火の間で、沸騰するまで加熱します。
- 沸騰したら、袋をひっくり返して生の部分を加熱します。
- だいたい、沸騰してから、1～2分で完成です。



- (9) 完成図
好みで、ケチャップなどを
使用してください。



4. まとめ

- 味は、市販のソーセージとは異なり、肉汁が肉から出てしまいますので、肉の味は「ぱさぱさ」。
- 肉汁は、袋の中に残っていますので、この肉汁と肉と一緒にいただきましょう。
- パセリ、シソ（大葉）のみではなく、ミントなどのハーブが結構合います。
- 塩は、少な目にしましょう。自分でも「少ないかな？」よりさらに少なく。
塩が濃いと、食べられません。塩は食べるときに足すことができますので。
- 小麦粉は無くても大丈夫ですが、あった方が、柔らかく仕上がります。

※ みなさんためしてくださいね。