

キャンプにおける食材の保存 ～燻製づくり～

The Smoke-Dry Technique for Food Preservation in Camping

坂 口 正 治
SAKAGUCHI Masaharu

キーワード：食材の保存 燻製

はじめに

キャンプの魅力は何と言っても自然の中で家族や仲間と寝食を共にすることにあります。特に食事づくりは、普段、家庭ではできないほどダイナミックに火を使い煮炊きができることが楽しみのひとつとなるでしょう。

キャンプを楽しむ時期は夏期が最も多く実践されていますが、この時期は食品が腐敗しやすく、キャンプに持参する食材も吟味しなくてはなりません。また、持参した食材が残ってしまったら無駄にすることのないよう燻製にして保存すれば翌日も美味しく食べることができます。

ここでは、夏期にキャンプを楽しむ皆さんが持参することの比較的多いと思われる食材を想定して燻製づくりを紹介します。本稿は平成28年度の健康スポーツ学演習と夏期ゼミ合宿で実践した燻製づくりをもとにしたものです。

1. 燻製づくりの手順

燻製づくりの基礎知識として、どの燻製に関しても大まかにではありますが、塩づけをしてその塩を抜いてから水分を乾燥させて燻してさらに熟成させるという手順が基本となります。

何を燻製にするかにより、素材の下ごしらえをしなくてはなりません。魚なら腹わたを取り除き、肉類の場合はあらかじめボイルするなどの準備が必要となります。

まず手順として、

(1) 塩づけをする。

塩づけには味つけのほかに腐敗を防止する効果があります。さらには発色をよくしたり、ソーセージなどのひき肉の粘着性を上げる効果があり、最も重要視されています。

(2) 塩ぬきをする。

燻製づくりには、塩味にむらができないように、たっぷりの塩で十分な塩づけを行います。その後で、余分な塩は取り除き、味の調整を行うのが基本です。ほとんどの燻製には欠かせない行程です。

(3) 乾燥させる。

塩づけで減らした素材の水分量をさらに減らして保存性を高めるのが乾燥の目的です。燻製の効果を高め表面の色合いをきれいに仕上げる目的もあります。素材の表面をさわって乾いているかが、乾燥の目安になります。

(4) 燻製にする。

スモークチップやスモークウッドを熱源として加熱して発生させます。これが燻煙と呼ばれる煙で、食材を燻すプロセスです。燻煙にかける素材や目的に合わせて、冷燻法、温燻法、熱燻法の3種類の燻製法があります。いずれの方法も美味しさを引き出すだけでなく、強力な保存効果が含まれています。低温から少しずつ温度を上げていくのが基本です。

(5) 熟成する。

燻製の多くは、できあがりをすぐに食べるよりも、最低2～3時間、なかには2～3日ほど熟成させる方が美味しいものもあります。燻臭さをとり、味に深みをあたえるのが熟成です。

ここまでは、燻製づくりの基本について述べてきましたが、ここで、塩づけに使用する「ピクル法」(ピクル液)と「ソミール法」(ソミール液)を解説します。

(6) ピクル法 (液)

燻製をより美味しくするためには、ピクル液を使います。主に肉や魚の燻製づくりに多用されています。

ここで、ピクル液の簡単な作り方を紹介しておきます。作る分量にもよりますが、水(水道水でも可)、天然塩、三温糖、しょう油、ウイスキー、好みに応じてハーブやスパイス類を適宜入れます。

以上にあげた材料(ウイスキーは除く)を鍋に入れ火にかけ沸騰させます。鍋の中身が沸いたら火を弱火にして煮ます。アクが出ますので途中で丁寧にアクをすくい取ってください。煮詰まったら火を止めて、ウイスキーを加えます。さらに好みに応じて、ハーブやスパイスを加え鍋の温度が下がったらできあがりです。蓋のあるビンなどに入れて保存してください。

(7) ソミール法 (液)

ソミール液は、燻製の仕上がりや発色をより良くするために使われます。食材に均等に塩をしみ込ませるための塩水です。一般的には食塩水にハーブと黒こしょうを混ぜたものをソミール液と呼んでいます。

ピクル液と同様に、鍋に適量の水と塩を入れ沸騰させます。沸騰したら火を弱め、ハーブと黒こしょうをいれ5分程度煮込みます。ほどよいところで火を止め、冷めてからビンなどにうつして保存します。

以上、燻製づくりについての基礎知識について説明してきましたが、本稿では、ゼミ合宿時に実践した燻製づくりに限定することを記しておきます。

2. 燻製法の種類

燻製法には、主に冷燻法、温燻法、熱燻法の3種類の燻製法があります。それぞれの方法は、食材によって燻煙時間やスモーカー内の温度が異なります。しかし、これらはすべて、材料に直接煙をかける方法で、直火法といわれています。

(1) 冷燻法

スモーカー内の温度を低温度(15～25℃)にして、(平均1～3時間)材料の大きさによって異なる燻製法です。

乾燥時間が長いので、できあがった燻製品の水分は40%程度となり、長期間（1ヶ月以上）の保存が可能です。温燻法に比べるとやや風味が落ちますが、最も燻製らしい燻製といえます。

（2）温燻法

スモーカー内をやや高温度（30～80℃）に保ち、冷燻法よりも短時間（2～12時間）で燻煙する製法。ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、ソーセージ類などの燻製に使われる方法です。

燻煙時間が短いために、乾燥度が低く、できあがった燻製は水分を50%以上も含んでいます。そのため、保存性がよいとはいえず、保存が可能なのは4～5日程度。しかし、水分を多く含んでいるので口あたりがやわらかく味はきわめてよいといわれています。

（3）熱燻法

燻製法は、冷燻法と温燻法に大別できますが、このうち温燻法をさらに狭義に解釈したものに熱燻法があります。高温（120～140℃）で、ごく短時間（2～4時間）燻製するという製法で時間のない人にはうってつけです。この方法は、相当な高温で行うため、材料の蛋白質が凝固して、いわば、あぶり焼きに似た状態になります。このような3つの製法があることを紹介しておきます。

3. 燻製作りに使用する用具と備品

燻製作りにかかせない用具がスモーカーや中華鍋です。また、この様な用具がないときには、段ボールなどを利用して簡単に美味しい燻製をつくることができます。ここではダンボールやキャンプで使用している用具などを利用しての燻製づくりを紹介します。

まず、スモーカーに変わるダンボールスモーカーを使用します。

ダンボールスモーカーを作るには、食材に応じたダンボール（大・中・小）を用意します。ダンボールの大きさに合わせて、ダンボールの横をカッターなどで網が差し込める程度の切り込みを入れます。[写真1]



〔写真1〕 ダンボールスモーカー



〔写真2〕 スモークチップとスモークウッド

そこに食材をのせて、用意したスモークチップやスモークウッド〔写真2〕に火が消えないようにしっかり火がついたことを確認してダンボールの下に置きます。〔写真3〕

食材には、今回実践した燻製の食材〔写真4〕のように短時間で燻製ができるようなものを用意しました。あとは、しっかり蓋をして、（石などを上に置いてもよい）ダンボールスモーカーの蓋に石を乗せて〔写真5〕出来上がりを待ちます。途中、蓋を開けてスモークの具合を確認することも大切です。褐色になっています。〔写真6〕



〔写真3〕 スモークウッドに火をつける



〔写真4〕 今回実践した燻製の食材



〔写真5〕 ダンボールスモーカーに石を乗せる



〔写真6〕 褐色にスモークされた食材

今回の食材は、燻製づくりを実践することを前提に、各グループ毎に用意した食材を使用しました。褐色にスモークされたら、ネットに入れて、2～3時間、乾燥させたら美味しい燻製の出来上がりです。

以下に今回各グループがスモークした食材を紹介します。[写真7]～[写真15]



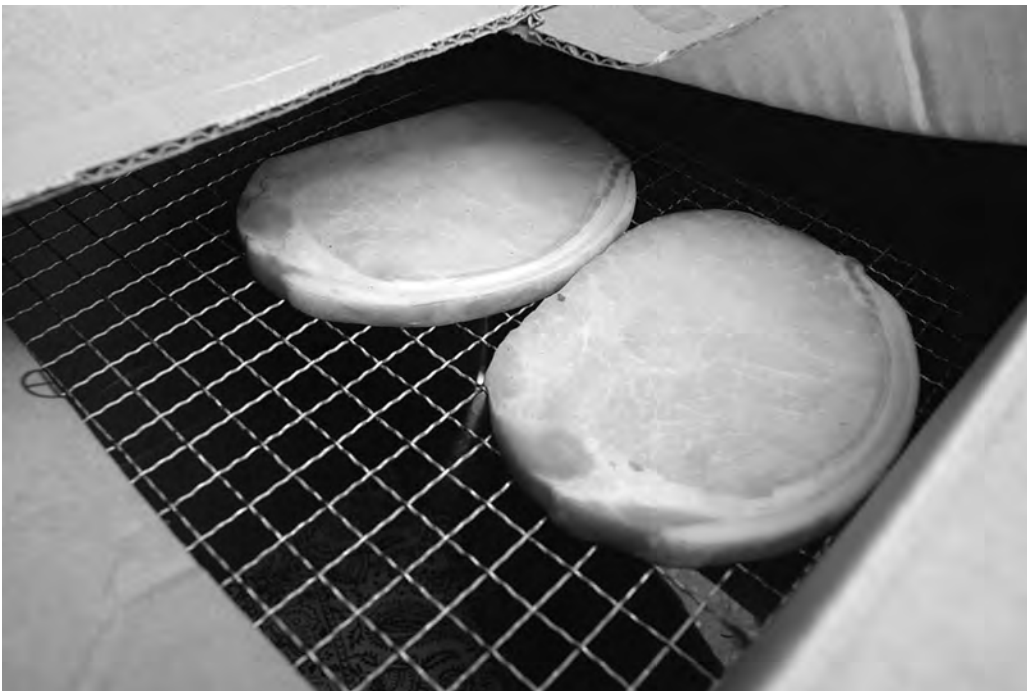
[写真7] チーズ



[写真8] かまぼこ



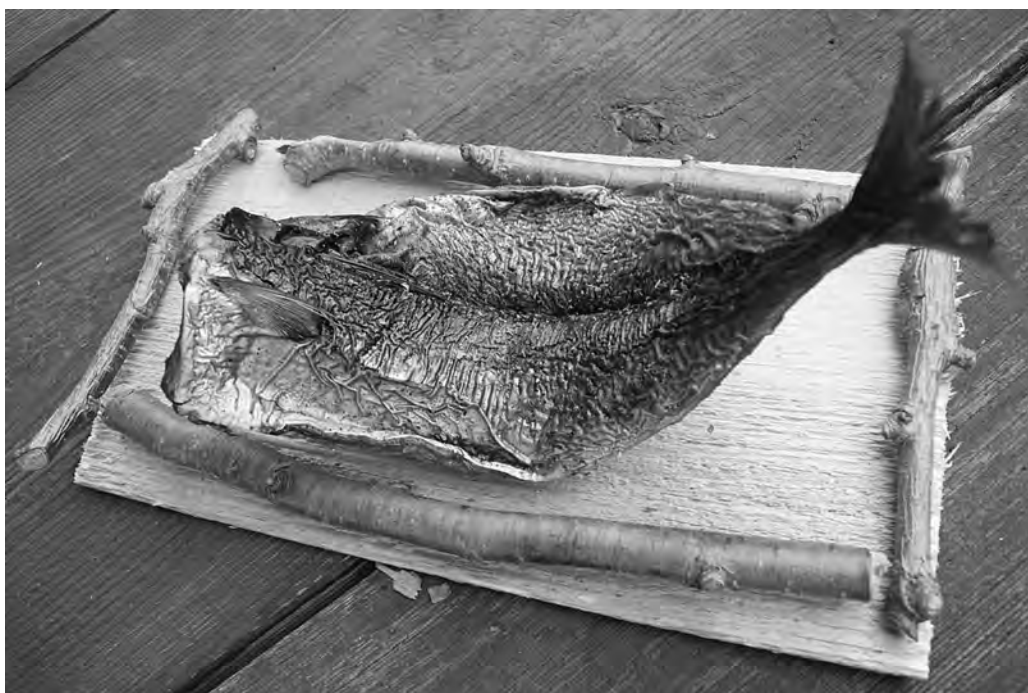
〔写真9〕 ウィンナー



〔写真10〕 ハム



〔写真11〕 ちくわ



〔写真12〕 アジ



[写真13] シシャモ



[写真14] ニジマス



[写真15] スモークの盛り合わせ

おわりに

キャンプにおいては自然の雄大さと美しさのなかで家族や仲間と楽しい時間を共有することが楽しみのひとつです。本稿で紹介しました燻製づくりは、キャンプに持参した食材を有効かつ無駄のないように食することを目的としています。燻製づくりは、食材と必要な備品（キャンプ用具）の準備があればさほど難しいことはありません。

特にわが国は地震などの自然災害が多く、このような状況に直面したときにも家庭にある食材を保存する工夫として燻製づくりが有効になるのではないのでしょうか。本格的なスモーカーがなくても、是非一度、身近にあるダンボールを使って紹介しました手順で実践することをお勧めします。

参考文献

- 1) 今西 資博 週末に楽しむ燻製づくり 池田書店 1995
- 2) 太田 潤 とっておき燻製づくり40メニュー 成美堂出版 2004