



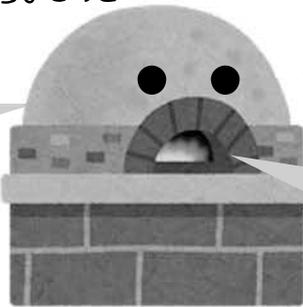
# やまびこ通信 No. 306

CAMP VILLAGE TATSUMA

やまびこ：『子ども・自然・大人をつなぐ通信』です。飯盛山の中にある野外活動センターを中心に、大東市の自然や動物・生きものなどを月に1回、楽しく紹介します。

## 野外活動センターに石がまが誕生★ おんでも焼けちゃう♪

はじめまして！！ぼくの名前は『いしがまくん』  
ぼくのことを知ってもらうためにちょこっと  
自己紹介するね♪



☆いしがまくん☆

### ★効率よく焼ける！

ぼくは食材を直接焼くのではなく、  
余熱で焼いているんだ♪  
石がまの中の温度はどの場所でも  
大きな変化はないんだよ！熱い風  
が一気に食材を包み、食材のうま  
みや水分を逃がさず、効率的に  
焼くことができるんだ♪

えんせきがいせん

### ★遠赤外線を吸収させる！

ぼくの体はレンガでできていま  
す！レンガでできている石が  
まは温められると遠赤外線を出  
すんだ！遠赤外線は食材の内  
側から温める効果があるんだ♪  
食材が遠赤外線を吸収すると  
食材の表面はパリッ♪っと、  
中はもっちりとした食感になるん  
だよ♪♪

### ★こんなものが 焼けるよ！

- ピザ
- パン
- グラタン
- キッシュ
- タルト
- プリン
- スペアリブ
- ローストチキン など



### ★雨でも楽しめる！

ぼくがいる場所には屋根がついて  
いるから雨が降っても安心だよ！

### ★火はここからつける！

マキをここから入れて火をつけるよ！  
2時間でマキを4束も使うよ♪  
火のつけ方やぼくの使い方  
は、また説明するね！！



### ★実際の大きさは？

ぼくの口の大きさは、約80cmで  
中は直径20cmのピザが約6枚も  
焼けるぐらい広いんだよ！

### ★使用料は？

1回のご利用で1000円です♪  
別途マキ代がかかりますが、  
本格的な石がまを使えるなんてお得！

## 使用方法

★石がまを使ってみたいけど…。  
なんだか難しそう…。  
そんなことはありません！  
実は簡単！&お手軽に  
使うことができちゃいます♪



### ①火をつけよう！

石がまの中で木を組み、火を  
おこします。作りたい料理に  
適切な温度になるまで窯を温  
めます。(温度計でかまの中  
の温度をこまめに確認するよ  
うにしましょう。)

### ②焼き床を作ろう！

料理に適切な温度になっ  
たら燃えているマキを取り出  
します。かまの中を灰かき棒  
を使っておき火をかまの周  
りに移動させ、焼き床を作りま  
しょう。

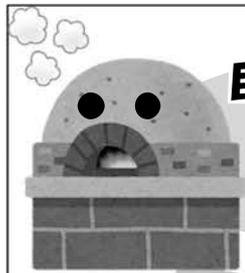
### ③焼いてみよう！

焼き床が出来たら、レシピに  
沿って用意した食材をかまの  
中に入れましょう♪



注意 火を消すときは絶対にかまに水はかけないで下さい。  
水蒸気爆発の可能性があり、大変危険です。

さあ！作ってみよう♪  
レシピは次のページだよ！



自然の中でつくろう！

# 石がましシピ

を紹介します！



意外と簡単ですよ♪♪  
キャンプ場の石がまで  
野外料理を作ってみま  
せんか？  
おいしい料理をわいわい  
しながら作れば、楽しい  
こと間違いなし！！

## さっぱりレモンの風味 ローストチキン♪♪



### ★材料(4人分)

骨付き鶏もも肉 …2枚	にんにく…1片
塩 …適宜	レモン…1個
タイム・ローズマリー…適宜	じゃがいも…2,3個
ブラックペッパー…適宜	たまねぎ…1個
	バター…15g

### ★手順★

- ①鶏もも肉の両面に塩・ブラックペッパーをすりこみ、レモンをしぼる。
- ②天板に鶏肉と皮付きじゃがいもと6等分にした玉ねぎを並べハーブ・にんにくとバターをのせる。(鶏肉は皮目を下に！)
- ③じゃがいもに火が通れば鶏肉にも火が通っている証拠♪
- ④鶏肉から出る脂やオリーブオイルをかけながら焼くと皮がパリッと仕上がります！これで完成！♪

## みんなで作ると楽しい！ 鯛の塩がま焼き♪♪

### ★材料

鯛…1匹 塩…2Kg 卵白…3個 長ねぎ…1本  
しょうが…1片 昆布…1枚(20cmぐらいのもの)

### ★手順★

- ①鯛のエラ・うろこをおとして、水洗いしてから水気をキッチンペーパーでよくふき取ります。
- ②鯛のおなかに20cmほどの長ねぎを2～3本としょうがの薄切りをいれます。
- ③大きいボールに卵白を2～3個入れ、よく泡立ててから塩を少しずつ加えてなじませます。
- ④アルミホイルの上に、1/3の塩を敷き、鯛を乗せ、鯛を包むように周囲と上に塩を手でつけます。(鯛の周りを昆布やワカメで包んで塩をつけると更においしくなりますよ♪)
- ⑤かまに入れて40～50分、表面に少し焼き色がついたら鯛の塩釜の出来上がりです。
- ⑥かまから鯛の塩釜をとりだし、ハンマーなどで叩き割ったら完成です！！

他にもいろいろなレシピがあるよ♪  
自分のお気に入りの石がましシピを搜してみてね！

## 甘い香りがたまらない！ りんごタルト♪

### ★手順★

- ①砂糖とバターをふわっとなるまでよく混ぜ、卵黄を少しずつ加え、小麦粉を入れて切るように混ぜる。まとめてラップし、冷凍庫で1時間休ませる。
- ②タルト型にしきつめ、フォークで穴を数ヶ所あけ180℃の石がまで15分ほど焼いておく。
- ③カスタードクリームをボウルに混ぜ、電子レンジで1分加熱して混ぜる。3回ほど繰り返したら②にしきつめる。
- ④皮をむき切ったりんごにレモン汁をかける。鍋にバターを溶かし砂糖を入れ、こげそうになったら水を加えてりんごを煮る。
- ⑤③の台にりんごを並べシナモンを振り180℃で15分焼き色がつけば、できあがり！！

### ★材料(23cmタルト型)

＜タルト台＞  
小麦粉…130g バター…70g  
砂糖…50g 卵黄…1個

＜カスタードクリーム＞  
卵黄…2個 牛乳…200cc  
小麦粉…大2 砂糖…大2  
バニラエッセンス…少々

＜フィリング＞  
りんご…3～4個  
水…30cc 砂糖…大3  
レモン汁・シナモン…少々  
バター…20g

## さっぱりレモンの風味 あつあつミートパイ♪

### ★材料

あいびき肉…500g 玉ねぎ…1個 パン粉…30g  
塩、黒こしょう、ナツメグ…少々 牛乳…60cc  
卵…1個 スライスベーコン…4枚 パイシート…2枚

### ★手順★

- ①あいびき肉と塩、黒こしょう、ナツメグを加えて粘りが出るまでよくこねます。
- ②みじん切りした玉ねぎと溶き卵、パン粉、牛乳を加えてさらによくこねます。(溶き卵は小さじ2ほど取っておきましょう！)
- ③全体を4等分にし、空気抜きをして俵型に成形する。スライスベーコンをぐるりと1周巻きましよう♪
- ④オリーブオイルで熱したフライパンで少し焼きます。
- ⑤粗熱をとった後パイシートを包みます。(パイシートは使う10分前に出し半分に切った後18cm×18cmに伸ばしましょう)
- ⑥閉じ口を下にしてクッキングシートを敷いた天板に乗せ②で残っていた溶き卵を表面に塗ります
- ⑦250℃に予熱した石がまで15分加熱すると完成♪♪



## CS 秘密基地を作ろう！

3月27日(月)～28日(火) 晴れ 参加者：47名

平成28年度最後のキャンプスクールは、お天気に恵まれ元気いっぱい47名が集まりました。竹やブルーシート・ロープ・木材など様々な物品を使って基地作りに挑戦！ブランコを作ったり、星の絵を描いた屋根を張ったり、思い思いの基地が完成しました！その自分たちで作った、自分たちだけの空間でワクワクしながら晩御飯を食べました。そして班ごとの基地発表TIME♪♪誰も飽きる様子もなく、他班の紹介を真剣に聞き自分達の紹介もしっかり伝える事が出来ました。2日目は、班だけの朝食を基地で楽しんだ後、ちょっぴり寂しいけど基地を解体し、来た時よりきれいにお片づけが出来ました。普段出来ない体験がたくさん出来たキャンプとなりました。



## DAC 4月上旬生合宿

4月8日(土)～9日(日) 雨 参加者：13名

あいにくの雨の中、新しくリーダー(中学3年生)とミドル(中学2年生)になったDACっ子合わせて13名が野外活動センターを飛び出し笠置キャンプ場でキャンプをしました。皆で1泊2日の食材を買い電車に乗っていざ出発♪ロープ講習も行い、雨の降る中テントとタープを立て手作りのかまどでカレーを作りました。雨で薪が湿ってしまいなかなか火が付かず、3時間かけて作ったカレーは格別に美味しく出来上がりました。二日目も朝から雨が降っていましたが、次第に晴れ模様になり、いつものキャンプ場では出来ない石遠投選手権や水切り選手権をしていつもと違うキャンプを楽しみました。今回の合宿で自信をつけることができ、これからのDACが楽しみです。



## ODS みんなでカレー作り

4月23日(日) 晴れ 参加者 55名

お天気にも恵まれた今年度1回目となるODS(アウトドアスクール)今回、キャンプに参加するのがはじめてという小学生も沢山いました。班での合言葉やカレーの話しながら山に登りました。キャンプ場に到着後、ルール説明を受けてカレー作り開始♪♪配られたレシピを見ながら野菜切りやごはん炊き、火つけなど班のみんなで分担し、あつあつカレーが出来上がりました！！みんなですべて協力して作ったカレーの味は絶品で、おかわり！と元気のいい声がたくさん聞かれました。下山後にレシピをもらい「家でも作ってみる！」という子供もいて大満足の様子でした。どの班も仲良く協力してカレーを作ることが出来、おいしくて楽しい行事となりました♪



★  
A  
受付開始日

大東市  
大東市外

5月  
5月7日

(日)  
12時

★  
B  
受付開始日

5月  
5月1日

(月)  
12時

★  
C  
絶賛受付中!

★

# A アウトドアスクール 自然体験 ザリガニ釣り

小・中学生対象

6月11日(日) 9時～16時

※大東市内、大東市外在住の方で受付開始日が異なります。

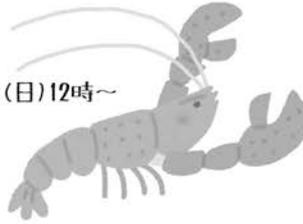
受付：大東市内/5月1日(月)12時～ 大東市外/5月7日(日)12時～

定員：60名(最低催行人数 30名)

活動場所：大東市立青少年野外活動センター

参加費：1,800円

(プログラム費・食費・保険代含む)



大東市立青少年野外活動センターの近くにある池でザリガニ釣り！  
手作りのさおで、さあ何匹釣れるかな？

# B 科学実験クラブ サイエンスキッチン

小・中学生対象

6月3日(土) 15時～17時

活動場所：生涯学習センター アクロス4F

参加費：500円

(プログラム費・保険代含む)

定員：30名(最低催行人数 20名)



料理は科学で出来ている?! みんなで作って食べて  
料理と科学の不思議な関係を学ぼう!!

# C 夏のキャンプスクール① ウォータージャンプ

小・中学生対象

7月20日(木)9時～21日(金)12時

活動場所：大東市立青少年野外活動センター、大阪ウォータージャンプ

参加費：子ども1人につき 19,800円

(食費・プログラム費・保険代含む)

定員：20名(最低催行人数 10名)



スキーのような板を履き、下り坂を  
一気に滑ってプールにダイブ!  
龍間にある「大阪ウォータージャンプ」  
指導員のもと低学年でも参加できます☆

★キャンプスクール参加特典★

①写真をリアルタイムで配信! ②オリジナルキャンプグッズプレゼント!

○お子様の活動の様子をリアルタイム  
でご覧頂けます♪

○初めて参加：帽子(キャップ)

3回参加：タオル 5回参加：Tシャツ



好評受付中!

●申し込み・問い合わせ●

NPO法人大東市青少年協会

TEL：072-874-5165

FAX：072-886-3152

〒574-0036

大東市末広町1-301 アクロス1F

\*木曜を除く12:00～21:00

<http://www.ysdnet.ne.jp>

e-mail:ysdaito@ysdnet.ne.jp



2017.5月

## 行事カレンダー

- 1 Aの受付日(大東市内)  
Bの受付日
- 2
- 3 ○米作り体験 苗代作り
- 4 ○春のCS
- 5 だいどう妖怪キャンプ  
(4～5)
- 6 ○ODAC上期生ミーティング  
○ODAC5月入団式
- 7 Aの受付日(大東市外)
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17 ○あそびフリースペース
- 18
- 19
- 20
- 21 ○ODS ネイチャークラブ
- 22
- 23
- 24 ○あそびフリースペース
- 25
- 26
- 27 ○米作り 植床作り
- 28 ○ODAC上期生ミーティング
- 29
- 30
- 31



● Twitter



● Facebook