

おうちキャンプしよう！

おうち時間の過ごし方として、密かにブームになっているおうちキャンプ。面倒なイメージのキャンプも、自宅ならいつでも始められて時間を気にせず楽しめます。いつもの生活に新しい発見があるかも。

キャンプに親しむ人たちに聞いた、おうちキャンプの楽しみ方やコツを紹介します。皆さんのおうちでも始めてみませんか。



【取材協力】

徳永さん一家（大安町）

7歳、4歳、2歳の子どもと5人家族。キャンプの練習にと始めたおうちキャンプは7年目。キャンプ暦4年。

休日はキャンプを楽しむかわら、家庭菜園や芝の手入れ、日曜大工をして過ごしているそう。



一番の楽しみは、何と言ってもみんなでご飯！外で食べるご飯は最高！



おいしーい！



子どもと料理を楽しみます。キッチンが使えるので手間いらず。後片付けも簡単です。



家庭菜園の採れたての野菜を使って。

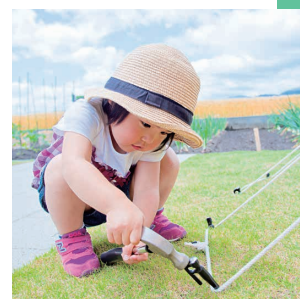


準備しよう！

よいしょ、よいしょ

テントやタープを張れば、いつもの庭が大変身！椅子や机を並べて、ワクワクする時間の始まりです。

重たいテントも家族みんなで、ワイワイ楽しく張ります。



くい打ちにチャレンジ。何にでも興味津々！



タープは雨どいや木、車などに固定。おうちではいろんな張り方を試せます。気軽にやってみるのが楽しむコツです。



自由時間！

自然と触れ合ったり、ハンモックでお昼寝したり。好きなことをして、ゆったりとした時間を過ごします。

たのしーい！！



庭で木登り。鳥さんいるかな？



カマキリの赤ちゃん見つけた！



夜はランタンの明かりをともして、おしゃべりしたり、本を読んだり。これからの暑い季節は、おうちの中にテントを張ってみてもいいですね。おうちキャンプの楽しみ方は自由自在。おうちにいながら、いつもと違う雰囲気を楽しんでみましょう！

キャンプ場スタッフ直伝！

おうちでキャンプ飯！

フライパンとカセットコンロを使って、短時間で手軽に作れる絶品料理を、青川峡キャンプパークのスタッフに教わりました。

白身魚のアクアパッツァ

材料（2人前）
・鯛の切り身…2切れ
・ベビーホタテ…10個
・ミニトマト…10個
・パプリカ…1/2個
・オリーブオイル…大さじ3
・にんにく…2かけ
・水…300ml
・酒…大さじ3
・塩…適量
・こしょう…適量
・黒こしょう…適量
・乾燥バジル…適量

《作り方》

- ①鯛の切り身に塩とこしょうを振り、下味をつけておく
- ②フライパンにオリーブオイルと輪切りにしたにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出す
- ③鯛の切り身を皮から焼き、焦げ目がついたらひっくり返して、両面を焼く
- ④ベビーホタテを入れ、水と酒を加えて10分ほど煮込む
- ⑤ミニトマトとカットしたパプリカを加え、さらに5分ほど煮込む
- ⑥黒こしょう、塩で味を整え、最後に好みで乾燥バジルをかける



本格料理も切り身で簡単調理！



ネギと豆腐のアヒージョ

材料（2人前）
・白ネギ…1本
・豆腐…300g
・にんにく…1かけ
・輪切り唐辛子…適量
・白だし…大さじ1
・塩…適量
・オリーブオイル…適量
・一味唐辛子…適量

《作り方》

- ①フライパンに輪切りにしたにんにく、2cmにカットした白ネギと豆腐、輪切り唐辛子を入れる
- ②①にオリーブオイルを鍋底から1cmほど入れ、弱火でじっくりと加熱する
- ③白ネギに火が通ったら白だしを入れ、1分加熱し、塩で味を整え、最後に好みで一味唐辛子をかける

味の決め手は白だし！



ミートボールのトマト煮込み

材料（2人前）
・ハンバーグのたね…200g
・にんにく…1かけ
・トマト水煮缶…200g
・オリーブオイル…大さじ2
・酒…50ml
・黒こしょう…適量
・乾燥バジル…適量



いつものハンバーグをスペイン風に！

《作り方》

- ①ハンバーグのたねを一口大に丸める
- ②フライパンにオリーブオイルと輪切りにしたにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出す
- ③②に①を入れて中火で表面に焼き色を付け、両面を焼く
- ④トマト水煮缶と酒を入れて5分ほど煮込み、酒のアルコールを飛ばす
- ⑤好みで黒こしょうと乾燥バジルをかける



挟んで焼くだけ！

アップルパイのおやつ

材料
・冷凍パイシート…2枚
・りんご…1/4個
・バター…10g
・砂糖…10g
・シナモン…適量
・カスタード…大さじ2

《作り方》

- ①りんごを食べやすい大きさにカットする
- ②フライパンにりんご、バター、砂糖を入れて煮る
- ③りんごがやわらかくなったら、シナモンを加える
- ④パイシートにカスタードを塗り、③を乗せる
- ⑤④をもう1枚のパイシートで挟み、中身が出ないようにパイシートの端を指で押さえる
- ⑥⑤を弱火にかけ、焼き色がついたら裏返して両面を焼く



楽しく作って外で食べれば、おいしさ倍増！
キャンプ飯に失敗はありません。ぜひチャレンジしてみてください。

【取材協力】吉本将弓さん（青川峡キャンプパーク）



図書館で借りられる
キャンプ本



ワタナベマキ著 オレンジページ

前日の仕込みで当日ゆっくり！いつもの調理道具で気軽にアウトドアクッキング。

「いちばんやさしい
キャンプ入門」



長谷部雅一監修 新星出版社

なにも知らなくても楽しめるキャンプスタイルが必ずある！自分にあうキャンプスタイルをチャートでチェック！

「キャンプ！キャンプ！
キャンプ！」



青山友美作 文研出版

夜遅くに車に乗って、キャンプ場へ…「さあ、キャンプ体験の始まりだ！」