



手打ちうどん



難易度



準備するもの

4人分：うどん粉（中力粉）うどん用 500g・打ち粉適量、塩水（水 160cc、塩 12g）、ざる、大きなビニールぶくろ、めん棒（またはラップのしん）、のし板、包丁、まな板、コンロ、お好みの具、めんつゆ、なべ、ボウル

ビニールぶくろがあればできる簡単手打ちうどん！キャンプのメニューに加えて、昼食前にみんなでひと仕事、手打ちうどんを作って食べよう。



粉っぽさがなくなるまで混ぜる

1 うどん粉（中力粉）をざるで1～2回こしてサラサラにし、ボウルに入れてね。そこに塩水を4～5回に分けて加えてしめらせながら、うどん粉（中力粉）に水がなじむまで混ぜよう。



コシが出るように、しっかりふむ

2 両手で10～15分こねて丸めよう。ビニールぶくろに生地を入れたら、かかとで平らになるまでふもう。生地をたたんでふむ、たたんでふむを5～6回。耳たぶほどのやわらかさになったら、1時間以上ねかせてね。



めん棒（ぼう）で左右に押し出すようにのばす

3 生地をビニールぶくろから出し、のし板と生地に打ち粉をしよう。体重を乗せて両手でうすく押し広げ、めん棒に巻きつくほどのうすさまでのばそう。



切ったら、くっつかないように手でほぐす

4 2mm程度の厚さになったら、生地に打ち粉をしてたたみます。まな板にうつして幅約3mmに切ろう。

5 たっぷりのお湯にほぐし入れ、しんがなくなるまでゆでよう。冷たい水でもみ洗いしてぬめりをとって、ざるで水気を切ったら、お好みの具とつゆで、めしあがれ。



注意

調理の前には調理用具の「消毒」と「手洗い」をしっかりと。

コシがあってうまい！手打ちうどんに挑戦だ。うどん作りは水でなく「塩水」を加えるのがポイントだとか。それによってコシが生まれるんだって。塩の量を変えたら、どんなうどんになるのかな。同じ材料でも、こね具合や切る太さ、ゆで加減によって、食感の違ううどんができるかな。いろいろ試してお気に入りのうどんを見つけよう。少し力があるけど難しくないから大丈夫。きっとおいしいうどんが食べられるよ。



力と気持ちを込めて作るうどんは格別の味



薬味はわさび、長ネギ、きざみのりなどお好みで。めんつゆは市販のものを使ってもいいですが、かつおぶしや煮干しなどでダシをとってつゆを作ってみるのもいいでしょう。うどん粉を小分けして、一人ひとりが作ることもできます。もちろん家でも楽しめます。

好みの具で作る、ほうとう



「ほうとう」は山梨県（甲斐国、甲州）全域の郷土料理で、野菜などの具がたくさん入った、味噌仕立てのうどんのようなもの。山国甲州では水田が少なく、近代まで稲作が困難だったために、小麦粉を練って作るほうとうが普及したとも言われます。「ほうとう」の名は中国から禅宗とともに渡ってきた「饅頭」という言葉

の音が変わっていったもの。「饅頭」は「うどん」と読むこともできます。

ほうとうの麺は、一般的なうどんより幅が広く、コシがありません。コシがないのは麺を打つときに塩を入れないからで、これにより「うどん」と「ほうとう」は区別されるようです。本来それぞれの家の具材と味付けで作られてきた家庭料理。食べ切れなけれ

ば、翌日の食卓に登場します。トロトロになった翌日の方が好きという人も多いとか。味も染みておいしそうですね。

ほうとうの具というと「かぼちゃ」が有名。「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう!」という言葉もあります。これは文字どおり「かぼちゃのほうとうはおいしい」という意味でなく、山梨の田舎の方で使われる言い回し。物事がうまくいったことをほめるときに使うそうです。言葉遊びにも登場する「かぼちゃのほうと

う」は代表的な「うまい」ものなのですね。

かぼちゃが少し煮くずれた味わいは格別ですが、かぼちゃ以外にも、里イモ、大根、ニンジン、長ネギ、シメジやシイタケ、豚肉、油揚げなど、季節の野菜やお好みの具でOK。だし汁で具材を柔らかく煮たら、麺を加えて麺がやわらかくなるまで煮る。そこに味噌を加えてお好みの味に整えればできあがり! みなさんも野外炊事でほうとうを作ってみてください。

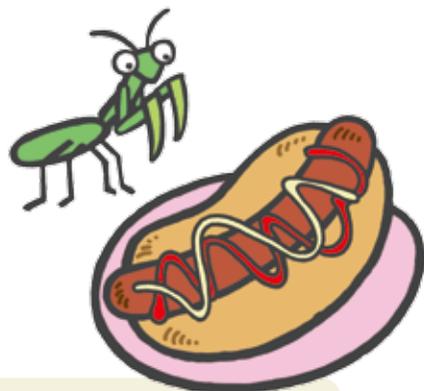


麺（めん）を作る野外炊事も楽しい



お好みの具をいれて食べる

牛乳パックで ホットドッグ



難易度



1時間

準備するもの

コッペパン、ソーセージ、キャベツ、ケチャップ、マスタード、10牛乳パック（ホットドッグ1個に1つ）、軍手、マッチ（またはライター）、アルミホイル、まき、かまど

キャンプの朝、^{かんたん}簡単においしい朝ごはんを食べたい!そんなときにぴったりのホットドッグ。はさんで、^{かんたん}包んで、火をつけて待つだけ。ほっかほっかのホットドッグが簡単に作れるよ。



コッペパンに千切りキャベツ、ソーセージを入れる

- 1** 切れ込みをいれたコッペパンに、千切りキャベツをたっぷり詰め、その上にソーセージをのせよう。



アルミホイルを2重にすると、こげずに焼けておいしい

- 2** そのコッペパンをアルミホイルでこげないように2重に巻いて牛乳パックに入れよう。



牛乳パックを燃やし切る

- 3** 牛乳パックに火をつけて燃やそう。途中で火が消えたらまたつけて、牛乳パックを燃やしきるのがコツ。

4

アルミホイルからコッペパンを取り出してケチャップとマスタードをかければ、おいしいホットドッグのできあがり。



注意

火の取りあつがいに注意しよう。

牛乳パックを熱した後のアルミホイルは熱いので気をつけよう。

キャンプの朝、いい空気で^{しんこきゅう}深呼吸したら、さあ! 朝ごはん。ホットドッグを作って食べよう。牛乳パックを使って焼くと、パンもトーストされて中身もアツアツでほんとに「ホット」。料理をしたことがなかったで大丈夫。火をおこす手間もなし。好きなものをはさんで、みんなで作ろう。朝ごはんは元気のもと、しっかり食べて一日楽しく過ごせそうだね。



手作りホットドッグをガブリと



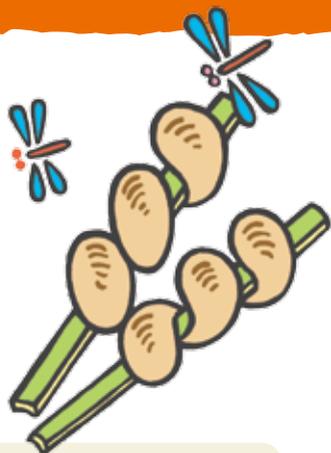
簡単に作れて、とてもおいしい、ホットドッグです。火をつけられる場所があれば自宅でも楽しめます。チーズやトマト、玉ネギやピーマン、ピクルスなど、なんでも挟んで作ってください。大人にはチリソースもおいしいです。直火が使えないキャンプ場もあるので確認してください。



チェック!
92
ページも
見てね!



棒パンを作ろう



難易度



3
時間

準備するもの

4人分：小麦粉（強力粉）パン用 300g・打ち粉適量、ドライイースト 8g、砂糖 55g、塩 8g、タマゴ 1個、水 230cc、竹や木の棒（直径3～5cm、長さ1～1.5m）、かまど、炭またはまき、ボウル、アルミホイル、食用品ラップフィルム、キリ

今や私たちの食卓に欠かせないと言っても良いほど、親しまれている「パン」。パン作りは難しいと思われがちだけど、実は意外と簡単。みんなで一緒にパンを作ってみよう。



水は少しずつ入れていく

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れて軽くかき混ぜた後、タマゴ、水を入れてよく混ぜあわせよう。



力強く根気強くこねる

2 打ち粉をふった台の上で、半分にたたむように15～20分こねよう。ポイントは手につかなくなるまでだよ。



お湯の温度はお風呂の湯より少しぬるめ（約38℃）。途中でお湯を足しながら、温度を保つ

3 ボウルに入れてラップフィルムをかけ、1時間くらいお湯にうかべます。生地がふくらんでくるよ。



巻（ま）きつける生地（きじ）が厚いとなかなか火が通らない

4 竹（木でもいいよ）にアルミホイルを巻き、その上から生地をうすく巻きつけよう。竹は破裂防止のため、節ごとにキリなどで穴を開けておくよ。

5 生地を炭火にかけ、裏表にこげ目がついたら完成!



注意

火を使うので、ヤケドには注意しましょう。

自分が作ったパンはどうだったかな？ 生地はホットケーキのもとに砂糖を混ぜて、お手軽に作ることもできるよ。バターやジャム、カレーをつけて食べたり、生地にウインナーなどを入れてみたり、自分たちだけのオリジナルパンを作ってみるのもいいね。いろいろなパン作りに挑戦してみよう。



生地（きじ）はよくこねて



パンを焼く火は、おき火（燃えた後の落ち着いた火）が適しています。たき火や、大きな石を周りに並べるなどしたかまどを用意して、焼いていきます。普段と違った場所・自然の中で作るパンの味は格別です。大自然の中で、役割分担を決め、みんなで作ったパンを食べることで絆が深まること間違いありません。

アウトドアで ピザ!



難易度



2時間

準備するもの

4人分:水 210cc、小麦粉（強力粉）400g、塩 4g、砂糖 24g、ドライイースト 9g、オリーブオイル 25g、ぬるま湯、とけるチーズ、ピザソース、お好みのトッピング、大きめのボウル、のし板、めん棒、ピザ皿

できたて、アツアツのピザを食べよう! 生地から手作りして、好きなものをたくさんトッピングして、オリジナルピザを作ってみよう。



材料を入れて混ぜる

1 ボウルに強力粉をふるって入れ、塩、砂糖、ドライイーストを加えて軽く混ぜたら、オリーブオイルとぬるま湯を加えて手でよくこねる。



体重を乗せながらよくこねる

2 生地がボウルや手につかなくなるまでがんばれ! その後、約30分ねかせて発酵させるよ。



丸くうすくのばす

3 生地をのし板にひろげ、めん棒で丸くのばしてね。全体が同じ厚さになるように。



玉ネギ、ピーマン、ベーコンなど、なんでもOK

4 トッピング! ピザソースやお好みの具をのせ、最後にチーズをのせます。

5

ダッチオーブンや熱した簡易ピザ窯^{がま}などに入れて、表面のチーズがとけて、おいしそうな焼き色がついたら、できあがり!



チェック!
74
ページも
見てね!



石窯（いしがま）で焼いている様子

注意

よく手を洗ってから作ろう。ヤケドには気をつけよう。

アウトドアでピザを手作りできたら、とっても盛り上がるね。生地をこねるのは、ちょっと力仕事。体重を乗せて、なめらかになるまで、みんなで交代しながらこねよう。生地の上には何をのせようかな? 季節の野菜やきのこ、ハムやベーコン、エビ…コーンもおいしそうだね。チーズのかわりにマヨネーズもおいしい! みんなで作ったピザは、特別な味。いい匂いがしてきたら、お腹が鳴っちゃうかも。



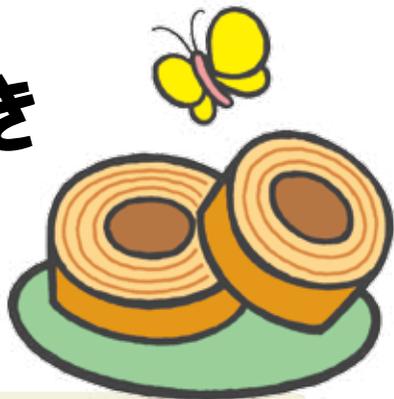
石窯（いしがま）があればより本格的に



アウトドアでピザを焼くには、コンロに乗せられる携帯用オーブンや、ダッチオーブンを使えば十分可能です。カセットコンロとフライパンでもできます。石窯が使えれば「遠赤外線」の効果で、より本格的に。遠赤外線は可視光線の赤の外側、遠くにある光線で物を温めます。石窯を高温にして発生する遠赤外線でもっちりバリバリのピザを焼けます。



くるくる重ね焼き バウムクーヘン



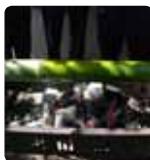
難易度



準備するもの

6人分：タマゴ 10個、ホットケーキのもと 600g、バター 400g、砂糖 200g、牛乳 200cc、竹（直径 10cm、長さ 150cm）、パーベキューコンロ、炭、ナタ・キリ、ポウル 2個、泡立て器、お玉、バット大、包丁、まな板

バウムクーヘンといえば年輪模様。どうやってできるのか知っているかな？生地をうすく何回も何回も、くるくる重ねて焼いて作るんだよ。みんなで楽しく作ってみよう。



竹は一度をあぶって、出てきた油をタオルでふき取る

1 パーベキューコンロに炭で火をおこし、おき火の状態にしよう。竹は節ごとに穴を開け、節の固いところはけずってね。



すばやく丁寧に泡立てる

2 タマゴを黄身と白身に分け、白身は角が立つくらいまで泡立てよう。



よくかき混ぜる

3 別のポウルに黄身、砂糖、ホットケーキのもと、牛乳を混ぜ、とろけたバターを入れて、粉がなくなる程度まで混ぜ、最後に泡立てたタマゴの白身を加えてかき混ぜる。



まんべんなくかける

4 バットの上に竹をおき、お玉で生地をつける。竹を回してたれなくなったら火の上へ。



たれなくなったらゆっくり回してこげ目をつけるのがポイント

5 生地がたれないように竹を回そう。1回目はなかなかくっつかないので根気よく。2回目からは、竹をバットの上でうつついて生地をつけたら火の上であぶるを繰り返す。

6 「生地をつけてあぶる」を約 20 回繰り返すとできあがり！両はしを切り落とし、縦に切れ目を入れて竹からはがしてね。



注意

竹の破裂を防止するため、節ごとに穴を開けてね。焼くときは火に近くなるのでヤケドに気をつけよう。

バウムクーヘンはドイツ生まれのお菓子で「木のお菓子」という意味。ドイツでは「お菓子の王様」とも言われていて、おいしく、きれいに焼くのが難しいそうです。手作りなら、できたと、ホカホカが味わえるし、しっとり焼けたら冷やしてもおいしい。フルーツをそえたり、アイスクリームや生クリームをそえたり、チョコレートシロップをかけたり、アレンジも楽しんでみてね。みんなもお菓子職人になったつもりで、挑戦してみよう。



くるくる回してあぶる



手間をかけ、協力しないと作れないのがバウムクーヘン。竹を回す 2 人の息が合わないと、きれいな年輪ができません。みんなで作ることや、完成したときの達成感、そしてもちろんおいしさも味わえます。



ダッチオーブンで パエリア



難易度

3
時間

準備するもの

8人分:米 1280g、お湯 1280cc、にんにく 1片、固形スープのもと 6個、サフラン 1g、塩コショウ、オリーブオイル、白ワイン、エビ 8匹、アサリ 500g、とり肉 480g、シーフードミックス 480g、玉ネギ 7~8個、ニンジン 2本、ダッチオーブン、まき、かまど

まほう 魔法のなべ、ダッチオーブンで作る、かんたん 簡単パエリア。野外でみんなと作るパエリアは格別だよ。



食べやすい大きさに具材を切る

1 サフランは前もって水につけておこう。お湯にサフランと固形スープのもとを入れて、ブイヨンを作ろう。具材は食べやすい大きさに切つてね。

2 ダッチオーブンにオリーブオイルを引いてエビ、アサリをいためるよ。火が通りすぎると固くなるので、いったん取り出そう。

3 次に玉ネギやほかの野菜、米の順に入れて火にかけ、白ワイン、塩コショウで下味。玉ネギがしんなりしたら肉を加えていためよう。



米が透明になるまでよくいためる

4 サフランのブイヨンを注いでふたをし、強火。ふっとうしたら中火で15分→弱火で5分→強火で1分。アサリとエビをなべにもどし、ふたをして火を消したら10分ほど蒸らそう。



水分を飛ばして周りにおこげを作る



5 ふたを開けたらパエリアのできあがり!



注意 ダッチオーブンは熱くて重いので気をつけてね。

パエリアはスペイン、バレンシア地方の伝統的な料理。各家庭にはそれぞれのレシピがあって、お祭りも開かれるんだって。本場ではパエリアなべというフライパンのような専用なべを使うけど、ダッチオーブンでもかんたん 簡単においしく作れるよ。味付けも市販のパエリアのもとでもOK。ダッチオーブンは、ふた付きで鉄製、アウトドア料理用のなべ。これ一つでたいていの料理ができて、しかもおいしい! 好きな具材を入れて、みんなで作って、食べるのは最高だね。



パエリアはとっても具だくさん



ダッチオーブンは、分厚い金属でできているなべ。温度変化が少なく、ふたの重さで密閉状態になるので、食材にじっくり、やわらかく火が通ります。ふたも金属なので、上に炭火を置いて四方から熱することもできます。オープン料理、ロースト料理、煮込み料理など、素材の風味を生かせる万能なべです。



おいしさ発見 チーズのくんせい



難易度



2時間

準備するもの

プロセスチーズ（適量）、スモーカー、まき、かまど、スモークチップ、アルミ皿

くんせいは、スモークチップを熱すると出てくるけむりと熱で、食材をいぶす料理。香ばしく、おいしそうな色で、いつもと違うおいしさ！スモーカーとスモークチップを使って挑戦してみよう。



チーズを切り分ける



スモークチップは粒が小さいので落とさないように



1 チーズは適当な大きさに切って、スモーカーの中につるすか、あみにのせて火に直接当たらないようにしましょう。

2 スモークチップは、アルミ皿にのせて、スモーカーの底に置いてね。

3 スモーカーを火にかけて、首を長くして待つ！けむりが少なくならないように、ときどきチップを足してね。



火が強いとチップが燃えてしまうので調節

4 1～1.5時間できあがり!



注意

スモーカーが熱くなるので注意しよう。火をつけたら、目を離さないように。

スモーカーは、いい香りのけむりと熱を閉じ込める箱のようなもの。火が当たらないように食材を置いて、スモークチップを熱することができれば、くんせいは簡単^{かんたん}に作れるよ。チップの種類で香り^{かお}が違^{ちが}うし、スモーカーの大きさ^{かお}と時間によって、できあがり^{かお}の香りの強さが変わるよ。チーズ以外にも、ゆでたまご、かまぼこ、魚の干物など…意外なもの^{かお}のごちそうになるから、試してみてね。食材が直火に当たると燃えてしまうので気を付けてね。



ゆでたまごなどでもくんせいが作れる



スモーカーは、大きめのなべや段ボールで作ることも可能です。空間の広さと熱し方で空間の温度が変わるので、熱薫、温薫、冷薫と風合いの違う燻製（なべなら熱薫）ができます。ナチュラルチーズは溶けてしまうのでプロセスチーズがおすすめ。ベーコンやハムなど本格的なもの^{かお}は下ごしらえが必要です。



海水で塩作り



難易度



時間

準備するもの 海水 1500cc (塩 20 ~ 25g 分)、なべ、コーヒーフィルター 3 枚、ポウル、お玉、しゃもじ、フライパン、コンロ

海水から塩を作ってみよう。しょっぱい海の水から塩を取り出すには、水分を飛ばしてかわかすだけ。水のきれいな海に行ったら、ぜひ挑戦してみよう。



なるべくきれいな海水をくむ

1 海水をコーヒーフィルターに通してゴミを取り、強火でわかして約 10 分の 2 になるまで煮つめよう。



海水が白くなる

2 さらにしゃもじでかき混ぜ、10 分の 1 程度になると、海水が白くなってくるよ。



なべの底の不純物 (ふじゅんぶつ) もきれいに取り除く

3 白くなってきたら、もう一度コーヒーフィルターで不純物をろ過しよう。

4 再度なべにうつして中火でふっとうさせ、シャーベット状になるまで煮つめよう。こげつかないように絶えずしゃもじでかき混ぜてね。



コーヒーフィルターでろ過

5 少し水分を残して、コーヒーフィルターでろ過。フィルターに残るのが「塩」、ろ過した液が「にがり」だよ。

6 完成! 自然にかわかすともっとおいしい塩に。熱したフライパンで水分を飛ばせば早くかわかせるよ。



注意

熱した海水は熱いので、気をつけて作ろう。

人間の体には欠かせない大事な「塩」。それを自分の手で作ることができるよ。海によって、できる塩の味も違うかな。色はどうか。きれいな海水をくんで、試してみよう。塩づくりでできた「にがり」と豆乳を使って少し塩味のする豆腐も作れるよ(※ <http://www.niye.go.jp/navi/>「体験・遊びナビゲーター」『海の恵みを味わおう～海水を使った活動の紹介～』参照)。ぜひ挑戦してみよう。海はながめたり泳いだり、楽しく遊べる場所。でも魚や貝たちにとっては大切な生活の場。きれいにしておきたいね。



海水からは豆腐 (とうふ) の材料「にがり」も取れる



海水を煮詰めると白くなるのは「析出」という現象で、溶液から物質を固体として取り出すこと。塩を手作りするのは科学実験です。一方歴史的には、昔、海辺の町から山奥に塩を運んだ「塩の道」も残されています。塩はあたりまえの調味料ですが、塩作りから科学と歴史の入り口を体験できます。

うまい! 魚の塩焼き



難易度



1時間

準備するもの 魚(ヤマメなど小ぶりのもの)、竹くし(40cm くらいのもの)、割りばし、塩(多めに)、軍手(すべらないので便利)、バーベキューコンロ、炭

河原や海での魚料理の定番、くしに刺した魚の塩焼き。炭火で焼けば香りも格別だ。刃物を使わない内臓の取り除き方から、くし打ち(魚を焼くためにくしを通すこと)、焼き加減までを伝授しましょう!



魚をしっかりにとざり、グルグルと内臓(ないぞう)を巻きつける

1 わりばし2本を魚の口からエラをはさんで奥まで刺し、割りばしを2~3回まわして内臓をエラごと取ろう。



魚の背骨を巻き込むような感じに

2 くしは写真のように口から魚がSの字になるように通すよ。



ひれがこげず、胸びれが開いてかっこよく焼ける

3 くしを持って、魚の30cmほど上から塩をふろう。特に背びれ、胸びれ、尾びれなどにたっぷり塩をぬってね(これを化粧塩というよ)。塩をぬると、こげずに形もきれいに焼けるよ。

4

炭火で焼こう。魚と炭は最低でも15~20cmはなしてじっくり、こんがり。炭は火が落ちて、白くなった状態がベスト。焼ければできあがり!



注意

くしを刺すときは手に刺さないように注意してね。火に注意して、よく焼いて食べよう。

炭火で焼くと、焼き色も形もよくとっても香ばしいよ。魚をさばくのは難しい…と思いがちだけど、この方法なら簡単で刃物も不要。軍手を使えば、すべらなくてあつかいやすいよ。くしも②のようにクネクネ刺すと、焼いている間に魚がクルクル回転して失敗することもなく、全体的にこんがり焼き上がるよ! キャンプやバーベキューで、くしを持ってパクッと! 食べてね。



魚釣(つ)りにつつ魚を焼けば、取れたて、焼きたてを味



ヤマメやニジマスなど川魚は、じっくり焼いて水分を少なくした方がおいしくなります。炎があがっていないこと、ある程度炭から離すことがポイント。竹串を手作りするのもいいですね。丸く削らずに平らな面を残しておくことで焼くときに安定します。ホクホクの焼き魚を味わってください。



トライ!
40
ページも
見てね!

アバサー（ハリセンボン）汁を食べてみよう



沖繩は日本列島の南西に連なる島々で、その距離1200km。那覇市を中心にした半径1000kmの円には、九州と台湾が入り、中国、韓国、フィリピンにも接します。中国・東南アジア諸国を結ぶ十字路にあるため、古代から貿易や文化の交流が盛んでした。かつては琉球王国という独立国だったこともあり、独自の文化や

風習が根付いています。日本で唯一「亜熱帯地域」にあり、温暖で年間の温度差が少なく、世界でも屈指の透明度とサンゴ礁を誇る海は、様々な動物や植物、海洋生物を育てています。他では見られない生き物も多いので、「生物の宝庫」とも呼ばれています。沖繩には派手な色の魚がたくさんいます。スノーケリングなどの海遊び

で出会う魚はもちろん、市場にならぶ魚もカラフルです。

「アバサー」とは、沖繩の方言で「ハリセンボン」のこと。沖繩ではよく見かける魚で、体長20cm程度、大きいものは40～50cmに成長します。体の周囲にはトゲがあり、身の危険を感じると、大量の水を飲み込んで体をふくらませて変身! 釣り上げられたときは空気を吸い込んでトゲを立て、身を守る姿に変身! トゲを立ててふくらんでいるときは泳ぐことはせず、

危険が去るとスリムな体に戻って泳いで逃げる…愛嬌のある魚です。ハリセンボンはフグの仲間ですが、沖繩に住むアバサーはフグ毒がなく、沖繩の食卓では昔から親しまれています。「アバサー汁」は、皮をはいだアバサーを煮込み、ネギや青野菜と一緒にいただく、味噌仕立ての料理。コラーゲンたっぷりです。沖繩に行ったら、アバサー汁などの独特な料理、文化、自然をたくさん体験してくださいね。



アバサーはトゲがいっぱい



ふくれたアバサーとほんだアバサー





遊んで作ろう アイスクリーム



難易度



2時間

準備するもの

4～5人分：牛乳 200cc、生クリーム 100cc、バニラエッセンス、砂糖 60～80g、塩 400g、500cc ペットボトル、ポリ手さげぶくろ、大きめのビニールぶくろ、計量カップ、スプーン、漏斗、布ガムテープ

みんなで遊んでいるとできてしまう、不思議なアイスクリーム。雪を使っておいしいアイスクリームを作るコツは転がすこと。雪がたくさん降ったら挑戦してみよう。



ペットボトルをふって、材料をよく混ぜる

1 牛乳 100cc と砂糖をスプーンでよくかき混ぜ、ペットボトルへ。残りの 100cc の牛乳と生クリームを同じペットボトルに入れバニラエッセンスを数滴。



2 ポリ手さげぶくろに 8 分目ほど雪を入れて、中央にペットボトルが入る穴を開ける。

3 カップ 2 杯の塩を穴の中心にまいてよくかき混ぜよう。

冷たいので手ぶくろをはめる



雪がペットボトルにぴったりくっつくように

4 ペットボトルを穴に入れて雪を押し固め、ぶくろをしぼって。それをさらに大きなぶくろに入れて布ガムテープで十字にとめよう。



ペットボトルの中身をかき混ぜるように

5 ビニールぶくろを破れない程度に投げたりゆすったり、転がして遊ぼう。

6 20 分ほどでペットボトルを取り出すよ。ボトルをふってポチャポチャ音がしなければできあがり!



ボトルの肩の部分をカッターで切って、取り分けて

注意

塩を混ぜた雪をさわるときは、必ず手ぶくろを。塩の入った雪は、雪原にもどさないでね。

転がして遊んでいると、大好きなアイスクリームができちゃう?雪を使っておやつが作れるなんて、びっくりだね。どうしてアイスクリームは固まるのかな。冷凍庫ぐらい冷たいのかな。おいしく食べたら、みんなで考えてみよう。アイスクリームにチョコレートシロップやきざんだ果物を混ぜれば、違った味のアイスクリームもできそう。ジュースを使ったら、シャーベットも作れそう! 冬の冷たいおやつは、暖かい服装で食べてね。



作ったアイスクリームは、みんなで分け合って



雪に塩を入れるとマイナス 20℃程度になります。普通の雪と比較すれば、塩には温度を大きく下げる働きがあることを学べます。おいしいだけでは終わらない、楽しく学べるアイスクリーム作りを楽しんでください。



お茶作り

難易度



3時間

準備するもの

持ち帰るためのふくろ、軍手、かまど、まき、なべまたはおかま、ざる、アルミホイル



お茶つみをして、できたてのお茶を飲んでみよう! お茶は葉っぱをつむだけじゃない、加熱・手もみという段階があるよ。自分で作ったお茶はどんな香りかな。



一芯二葉 (いっしんによう) という

- 1** 新芽をつみます。開いていない若芽 (芯) 一つに若葉二枚のところでつんでね。



加熱で葉がやわらかく手もみしやすくなり香 (かお) りが出る

- 2** つんだ茶葉を集めて加熱。6月初旬までのやわらかい葉はそのままなべやかまに入れて火にかけ空煎り、6月中旬以降の固い葉は蒸すよ。



しっかり手もみ

- 3** 熱いうちに手もみ。アルミホイルの上で葉っぱの形がなくなるまでしっかり。もむと水分が出て、葉っぱに含まれたお茶の甘みやうまみの成分が出やすくなるよ。

- 4** もんだ葉は、ほぐし広げてすっかり水分が抜け、パキッと折れるくらいまでかわかしてね。



注意

しっかりかわかさないと、カビが生えるので注意。できたお茶は、風通しのいい場所で保管しよう。お茶を手もみするときは熱いので注意しよう。

夏も近づくと「八十八夜」は立春を1日目として数えて88日目のこと。農作業の目安とされていて、この時期につんだお茶は上質なんだって。その年の最初につむお茶を「一番茶」または「新茶」と呼び、その後につむお茶を「二番茶」「三番茶」と呼ぶんだよ。どんなお茶が好きかな。緑茶?紅茶?ウーロン茶もあるね。これらはみんな同じお茶の種類からできるんだって。どうやって作るのかな。毎日飲むお茶、まだまだ発見があるね。



茶つみも貴重な体験



茶つみは5~6月。機会があれば体験してみてください。もんですぐの茶葉でお茶を入れると、野生的で豊かな香りと風味を味わえます。お茶の木は椿の仲間。椿の枝を切ったき火にさっとかざし、お湯へ浸けると…野趣あふれる椿茶に。お茶の木が身近になくても、変わったお茶を楽しめます。