

# 楽しいだけじゃない! 非常時にも役に立つキャンプ飯

アウトドアクッキングは、災害などで電気やガスが使えなくなった時にも美味しくご飯を食べることができる防災スキルのひとつ! 夏休みのキャンプや庭でのBBQなどで、実際にキャンプ飯を作ってみよう。

## 簡単 キャンプ飯レシピ

### 鯖缶のオイル煮

切干大根の松前漬け風の作り方はWebで!!

### ジャンバラヤ

**アウトドアで活躍する無洗米**  
キャンプのときはもちろん、水の使えない災害時にも、無洗米なら限られた水を大切に使うことができます。ポリ袋を使った米の炊き方を覚えておくこと、鍋などの洗い物もでないので便利!  
炊いたご飯とBBQで残した焼鳥、焼肉をアレンジして、ジャンバラヤ風混ぜご飯もキャンプ飯におすすめです。

- 1 水200cc 無洗米1合  
耐熱ポリ袋  
空気をぬいて袋の上の方をしぼる  
30分おいておく
- 2 鍋底にお皿を1枚敷く  
弱火で10分加熱して、上下を返して更に10分加熱
- 3 火からおろして20分蒸らす

「ラクラマ北海道ごはんレシピ本」& 「無洗米ななつぼし(450g)」プレゼント!!

読者プレゼント実施中!



## ジャンバラヤ

### 材料 (4人分)

ご飯……300g(お茶碗2膳)  
魚肉(または粗挽き)ソーセージ……100g  
すりおろしにんにく……小さじ2  
玉ねぎ……1/2個  
トマト、ピーマン……各1個  
オリーブオイル……大さじ2

### 作り方

- ①ソーセージは5mm幅に切り、玉ねぎはみじん切り、トマト、ピーマンは1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイル、①、すりおろしニンニクを入れて炒め、ご飯を加えて炒める。
- ③Aで味を調べて、刻みパセリ、レモンを添える。

## 鯖缶のオイル煮

### 材料 (4人分)

鯖水煮缶……1缶(鯖と汁を分けておく)  
ミニトマト……10個  
しめじ……50g(小房に分けておく)  
すりおろしにんにく……大さじ1  
鷹の爪……1本  
オリーブオイル……適量  
塩、粗挽き黒コショウ……各少々

### 作り方

- ①スキレットにオリーブオイル少々、すりおろしにんにく、種を取った鷹の爪を熱し、缶詰の鯖を焼き付ける。
- ②①にAを加えて炒め合わせて缶詰の汁、オリーブオイルを加えて加熱し、Bで味を調える。

**キャンプ飯の二汁一菜**  
缶詰や魚肉ソーセージなどの常温保管ができて消費期限の長い加工品や切干大根などの乾燥野菜もキャンプにおすすめな食材です。食べながら備蓄するローリングストックの食品としてもピッタリです。  
缶詰をベースにスープを作ったり、乾燥野菜を水で戻してご飯に合うおかずが作れると、キャンプや非常時にも栄養バランスの取れる組み合わせが完成します!



「ポリ袋を使った無洗米の炊き方」をはじめ、キャンプ飯レシピは「なごみの食卓ウェブマガジン」でもご覧いただけます。





# 夏休みは、釣って、作って、食べてみよう!

キャンプやドライブで海に出かけることもあるこの季節、釣りを通じた学びと遊びで、魚の魅力に触れてみよう!



キャンプにピッタリな **魚料理** を作ってみよう

小サバのホイル焼き

青魚の南蛮漬け

## 小サバのホイル焼き

**材料** (2人分)  
 小サバ……………2尾  
 すりおろしにんにく……………小さじ2  
 じゃがいも……………1個  
 玉ネギ・トマト・ズッキーニ…各1/2個  
 塩、粗挽き黒コショウ、オリーブオイル…適量  
 刻みパセリ……………適量

**作り方**  
 ①小サバは頭、はらわたを取って、3枚におろして水気をふいて、軽く塩、こしょう、にんにくをつける。  
 ②じゃがいもは皮をむいてスライス、玉ネギ、ズッキーニは薄切り、トマトは1cm角に切る。  
 ③アルミホイルにオリーブオイルを塗って、玉ネギ、じゃがいも、ズッキーニを敷いて、①とトマトをのせて塩、こしょう、オリーブオイル少々をかけて、包んで加熱し、ホイルをあけてパセリを振る。

## 青魚の南蛮漬け

**材料** (2人分)  
 小サバ、イワシなど……………4尾  
 塩、こしょう、かたくり粉、こめ油…各適量  
 玉ネギ……………1個  
 ピーマン……………2個  
 ニンジン……………40g  
 ポン酢……………1/4カップ  
 鷹の爪(半分に折って種を取る)……………1本

**作り方**  
 ①玉ネギ、ニンジン、ピーマンは千切りにする。  
 ②小サバ、イワシは頭、はらわたを取って、3枚におろし、水気をふいて、塩、こしょう、かたくり粉をまぶしておく。フライパンにこめ油を熱し、魚を皮目から揚げ焼きする。  
 ③容器に①、②を並べ、ポン酢、鷹の爪を入れて1時間ほど漬ける。

魚釣りに学びがいろいろ!

みなさんは、魚釣りをしたことがありますか? 魚釣りを楽しむことは、魚の命をいただくこと、海や川などの自然環境を考えることにもつながり、たくさんのことを学ぶことができます。

栄養豊富な魚を食べよう

「魚が身体に良いことはわかっているけど、煮魚や焼き魚はちよつと苦手…」なんて思っていないですか? 自分で釣った魚を料理して食べると、不思議といつもより美味しく感じます。アウトドアでも楽しめるお料理を紹介するので、大人の人に手伝ってもらいながらチャレンジしてみてくださいね!

**アタリ**  
魚が引くのが楽しい!

釣れたら感動する!

釣った魚を食べよう!

いろんな魚に会える!

海の風が気持ちいい!

魚釣りの楽しさ!

安全に釣りを楽しもう!

### 安心コラム

## 釣りの際はライフジャケットを着ましょう!

万が一の水の事故に備えて、落水時に脱げてしまわないようにライフジャケットのベルトをしっかり締めて体に固定しましょう。特に股ベルトは必ず装着しましょう。

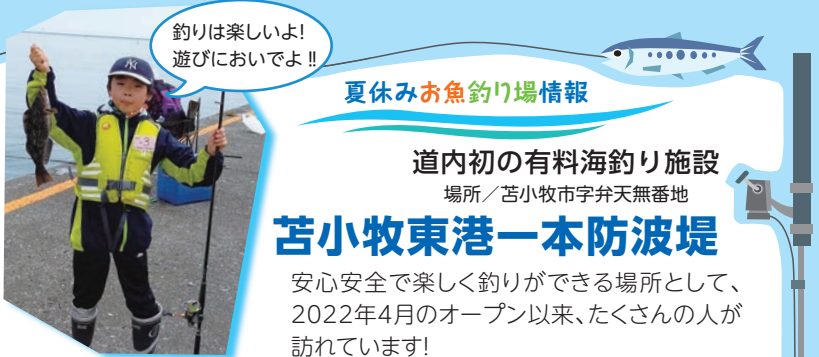
ライフジャケット

しっかり締めて固定しましょう。

股ベルトは特に必ず装着しましょう。

JCG 第一管区海上保安本部

JSF 公益財団法人 日本釣振興会 北海道地区支部  
Japan Sportfishing Foundation



釣りは楽しいよ! 遊びにおいでよ!!

### 夏休みお魚釣り場情報

#### 道内初の有料海釣り施設

場所/苫小牧市弁天無番地

## 苫小牧東港一本防波堤

安心安全で楽しく釣りができる場所として、2022年4月のオープン以来、たくさんの人が訪れています!

**7月**  
 ルアー釣り サクラマス  
 投げ釣り クロガシラ  
 サビキ釣り ガヤ、小サバ

**8月**  
 ルアー釣り アブラコ  
 投げ釣り アブラコ  
 サビキ釣り ガヤ、小サバ、サヨリ

- 開放期間/4~10月の土・日・祝日
- 営業時間/6:00~18:00(9月は~17:00まで、10月は~16:00まで(変更の場合ホームページで随時))
- 利用料金/大人1,500円、中学生1,000円、小学生500円(未就学児童は入場不可)
- レンタル/ライフジャケット1着500円(着用必須)
- 駐車料金/1台800円 ※料金は全て税込
- 問い合わせ/管理棟:080-1106-0530  
株式会社アイビック内:011-741-7712(平日9時~17時)  
(一社)苫小牧港釣り文化振興協会

<https://ippon-b.com/>

詳しくはこちらから



THE KITCHEN X なごみの食卓

プロ仕様のキッチンで、高校生シェフがお菓子づくりを教えてください!

## 高校生シェフと一緒に体験クッキング

日時 **8月8日(木)**  
10:00~13:00

会場 北海道電力本店1階 エレナード・ザ・キッチン  
〒060-8639 札幌市中央区大通東1丁目2番地

講師 北海道文教大学附属高校食物科 生徒6名

参加者 **募集!!** 札幌市内小学生4~6年生  
10名さま(2名で参加可) 参加費 **無料**

申し込み締め切り:7月23日(火)

※当選者には7月31日(水)までにメールおよび参加証(はがき)を送付  
※会場までの交通費は各自負担。保護者の方は会場外から見学可能。

主催:株式会社なごみの食卓 協力: **ほくてん**

試食もできます!

### プログラム

- ①業務用厨房機器でスイーツ2種を作ってみよう!  
※卵、小麦、乳を使用します。
- ②毎日の暮らしに活かせる「省エネ」について学ぼう!

オリジナルグッズプレゼント!

株式会社なごみの食卓  
事務局/080-4534-2482

参加ご希望の方はこちらから

