



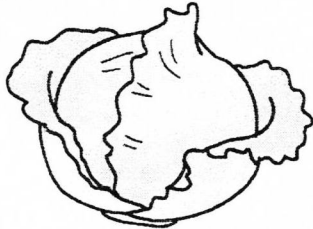
# やまびこ通信 No. 257

CAMP VILLAGE TATSUMA

NO. 257

やまびこ：飯盛山の中にある野活センターを中心に、自然や動物・生きものなどを紹介します。大人と子どもで、むつかしい字、内容など、読みあって頂けるとうれしいです。

## 春といえぼ！



## キャベツ

みなさん、こんにちは！日に日にあたたかくなって来ましたね(\*^\*)  
スーパーの店先には、イチゴがたくさん並ぶようになって来ましたね♪  
もう春だな～と感じるのですが、春といえぼ『桜』『いちご』『嵐』  
いろいろありますが、キャベツも今から出てくる『春キャベツ』が  
一年で一番美味しい旬になります。食卓ではおなじみのキャベツ  
ですが、すごい力があるってことは、あまり知られていませんが  
ギリシャの数学者ピタゴラスがその効用を説いたほどの栄養野菜で、  
別名『緑の栄養タンク』と呼ばれているそうですよ  
野活の畑にも、赤ちゃんの頭ほどのキャベツが育っていますよ！

キャベツ、アブラナ科アブラナ属の多年草。日本ではダイコン  
の次に多く栽培されています。名前は英語から来ていますが、語  
源はフランス語の *caboché* (頭) から来ているそうです。

キャベツには、キャベジンと呼ばれ  
るビタミンUが豊富にふまれています。  
胃・十二指腸潰瘍の予防や治療に  
効果を発揮するそうです。こんな名前  
の胃腸薬聞いた事ありますよね？他にも  
キャベツにはガンを予防する効果がある  
そうですよ！



またキャベツには外用薬として  
のききめもあるそうです。フランス  
では痛風の痛みをとるのにキャベ  
ツの葉をアイロンで熱して、患部  
に当てるといふ民間療法が昔から  
伝わっています。

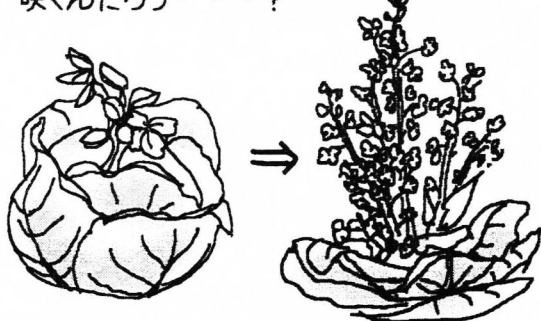


## キャベツは、なぜ丸い？

キャベツの葉はどうして丸まっているのでしょうか？  
そもそもキャベツは地面にほうように広がった「外葉」と、  
その内側の丸まった「結球(けっきゅう)」という部分に分け  
られます。私たちはこの結球の部分だけを切り取って食  
べています。最初に生えた葉は外に広がって外葉になり、  
そして一枚が丸く巻くと、新しい葉は広がることができ  
ないため、折り重なって丸くなっていき、茎をどじ込める  
ように結球を作るのです。

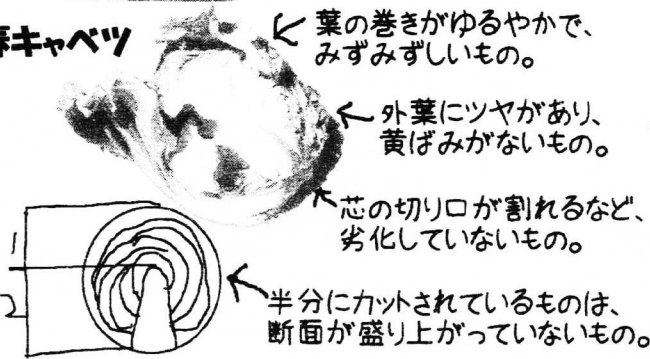
冬に取れる『寒玉』と呼ばれるキャ  
ベツをスーパーで買ってきました。半分  
に切ると、見たこともない芯のところから、  
花のようなつぼみがニョキッと出ていて、  
コレってキャベツの花？食べれるの？育ち  
すぎ？頭の中で、色々考えちゃいましたが、  
食べちゃいました。でも、あれってどう  
咲くんだろう・・・？

調べてみると、キャベツってよく出来てるんですね！  
幾重にも重なった葉で空気の層を作り、内部の温度  
変化や雑菌から芯を守って花を咲かせるんだそうです。  
花はあの『結球』を突き破って咲くそうです！すごい  
パワーですね。葉の断熱効果は優れているそうで、  
なんと外部が95℃の温度でも芯の温度は変わらず、  
外部がマイナス21℃でも、凍ることなく温度が変わら  
ないそうです。キャベツはマイナス21℃から95℃の気  
温差およそ120℃でも中心部の温度を変えない、もの  
すご～い断熱力を持っているそうですよ！



## キャベツの選び方

### 春キャベツ



芯が高めのもの。でも3分の2ぐらいの高さまで。高すぎると、苦味が出ます。

### キャベツ

全体的に張りがあり、持ってみてどっしりとした重量感があり、堅いものがオススメです。  
\*葉が隙間なくきっちりと巻いている証拠!



## キャベツの保存方法

●玉を半分に切らず、使いたい分だけ葉を一枚一枚外側からむいていき、残った玉はラップをして冷蔵庫へ入れると、一ヶ月は痛まないそうです。

●キャベツは芯の部分から傷んでくるので、くりぬいて、ぬらしたキッチンペーパーを詰めておくと、長持ちします。

## キャベツの実験

園芸用の液体肥料に葉を全て取ったキャベツの芯だけつけて、置いたところ、10日くらいで、芯から再びキャベツが育ったそうです。その後もおよそ1年かけて、再び、ひと玉収穫できるまでになったとか・・・ぜひチャレンジしてみてください



## キャベツの芯

キャベツの芯ってどうしてる? 芯にもビタミンCが多く含まれているので捨てちゃったのもったいない! 薄切りにしてみそ汁に入れたり、みじん切りにして肉だんごのタネに入れましょう。ただし、中央の太い芯は筋があって口当たりが悪いので筋の部分を取り取って使いましょう。

## スペアリブと春キャベツのポトフ

初めてでもOK! ダッチオーブンクッキングです。

【ダッチオーブン (10~12インチ)】

### 6人分の材料

②の材料  
 スペアリブ 800g  
 塩・コショウ・小麦粉各少々  
 オリーブオイル 適量  
 にんにく(つぶしたもの) 2片

キャベツ 1/2 個  
 にんじん 2 本  
 ジャがいも中 3 個  
 たまねぎ中 2 個

③~⑤の材料  
 ローズマリー 1 本  
 ローリエ 3 枚  
 コンソメの素 2 個  
 白ワイン 400ml  
 トマト 2 個  
 ポークソーセージ 6 本

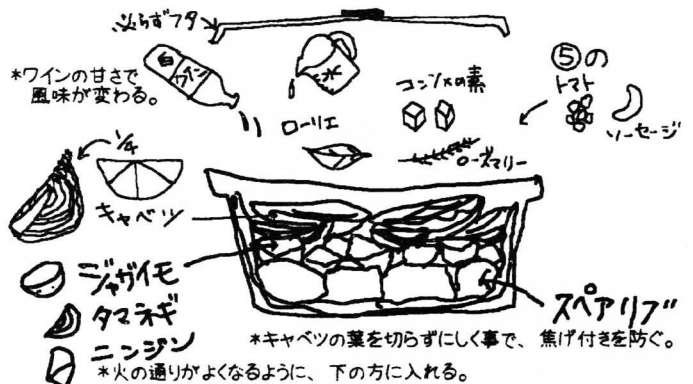
### 作り方

①スペアリブは包丁で筋切りをします。にんじん、ジャがいも、たまねぎは皮をむいて大きめに切ります。キャベツは外葉を2~3枚残り4等分に切ります。

②スペアリブの両面に塩コショウをし、小麦粉をはたきます。フライパン(あればスキレット)にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて、スペアリブの表面をこんがりときつね色に焼きます。

③ダッチオーブンにキャベツの外葉を敷き(コゲ付き防止用)、スペアリブを入れます。

④にんじん、ジャがいも、たまねぎ、キャベツ、ローズマリー、ローリエ、コンソメの素を入れ、白ワインと水 200mlを加えてふたをします。蒸気が出てきたら弱火にして25~30分間煮ます。

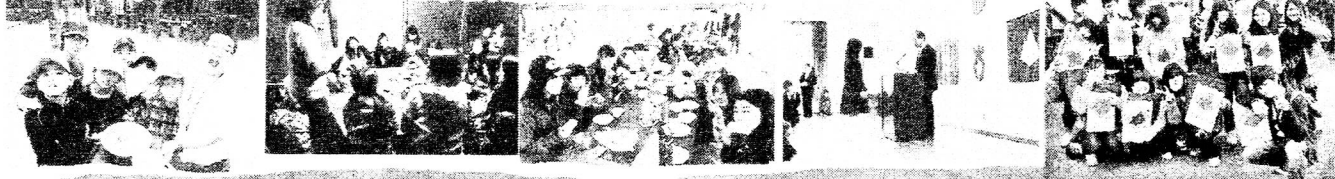


⑤トマトを粗みじんにした物とソーセージを加えて、さらに20~25分煮込みます。(※目安は、野菜が完全に煮えていること)

⑥最後にお好みで、塩・コショウで味を調え、5分煮込んでできあがり。

## JL・DAC合同キャンプ&修了式

3月9～10日(土・日)JL・DAC合同キャンプが、JL79名、DAC98名、保護者100名リーダー、スタッフをあわせて、総勢200名の参加で行われました。JLとDAC上期生で行われたキャンプは、カレー選手権で、自炊を競いました。2日目は、DACフレッシュも参加しての、修了式で教育長から賞状を授与されました。1年間のそれぞれの思いが、名前を呼ばれるごとに浮かぶのか、リーダーの目にも涙が…。DACは、卒業生に手作りの写真立てをプレゼントして先輩を、送りだしていました。



### 中卒キャンプ



3月16日～17日(土・日) 18名で、この春卒業する中学生が集まりキャンプをしました。野活北側倉庫の扉に、卒業記念の絵を描くのがテーマです。一日目はナイトハイクやトークタイムをして、二日目に扉に下描きしてペンキで絵を完成させ、素敵な倉庫になりました。

### 高卒キャンプ

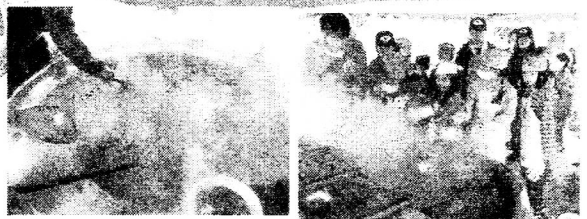


3月16日～17日(土・日) 18名参加で、高校生による高校卒業生の為のキャンプが行われました。計画もちろん高校生!計画の段階からワクワクしながら行っていました。夜はキャンプファイヤーや語り場をしたり、自炊も凝って、パケツプリンや、手作りのパスタなど、みんな協力して作りあげたようです!最後に卒業記念として、パズルにペンキで絵を描いて思い出に持ち帰りました。

### 春休みのキャンプスクール

～クッキングキャンプ・巨大鍋～

3月16日～17日(土・日)  
クッキングスクール巨大鍋を34名参加で行いました。まずは、100人用と言われるナベと触れ合いその大きさに改めて驚いていました。夜は、中卒高卒・キャンプスクールの各セクションで力合わせて作ったナベをお花見のように囲んで、ナベパーティーをしました。暖かいナベに食欲も増しあつという間に、たくさんあつた中身も無くなりました。その後白玉団子をナベでゆでてデザートを作り皆にふるまいました。次の日は、手打中華麺を作り、巨大鍋でチャンポンを作りました。2泊3日、作っては食べて楽しみました。



### シニア北山キャンプ

3月22日～24日(金～日)2泊3日で、北山キャンプに行きました。今年は暖かく、雪の無い山でしたが、石がごつごつしていて、くずれやすく雪とは違った歩きにくさでした。コンパスを頼りに道なき道を行きましたが途中、コースを逸脱して、違う山小屋でゼパークしました。2日目からはその遅れも取り戻し、峰床山を制覇し、無事葛川小学校にゴールしました。崖や川をいくつ越えたでしょう…。このつらく厳しい経験が、将来自信となる事でしょう。



### 大阪府立海洋センターに行ってきました!

3月13日(水)晴れ 大阪府立青少年海洋センターで行われた、研修に職員が参加して来ました。自炊をしたり、カッターを漕いだり野外活動について話し合い、有意義な研修となりました。自炊の時は、海洋の職員の方が育てたワカメを海から引き揚げ、採ってらせてくれたり、カゴにかかった、ヒトデやナマコ等の、海の生き物を触らせてもらったり、カッターも参加者で力を合わせて漕いで来ました。海ならではのプログラムを楽しみました。ぜひ皆さんも海洋センターに行ってみてください。





☆  
春を楽しもう！

★  
A・Bの受付開始日  
4月12日(金)  
12時



2013.4月

大きく育て  
**A ODS さつま芋植え** 小・中学生対象

**6月9日(日)9:00~16:00**

大東市立青少年野外活動センター

参加費:会員/1,500円 一般/1,800円 定員50名

\*プログラム費・副食費・保険代 含む

土で苗のお布団を作り、スコップで掘って、やさしく苗を寝かせるように植えると、秋には、たくさんのお芋が育ちます。大きく育つように、祈りながら楽しみに植えようぜ



■行事カレンダー■

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30



○フリースペース

A・Bの受付日 12:00~

○DAC 上期生合宿 (13日~14日)

○ちょこっとあそぼーday

**B 科学実験クラブ**  
**ミラクルペーパー** 小学生対象

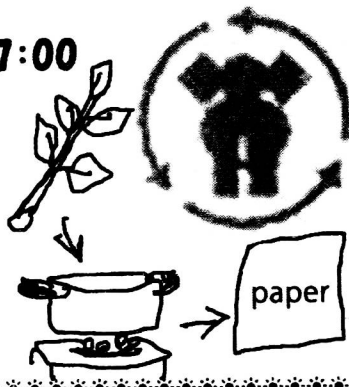
**6月8日(土)15:00~17:00**

生涯学習センターアクロス4F

参加費:500円 定員30名

\*プログラム費・保険代 含む

紙って何で出来ているか知ってますか？  
今では、ゾウのウンチからも作ったり・・・  
無くってはならない紙の秘密に迫ろう！



**あそびフリースペース** 小・中学生対象

予約なし！ ★毎回水曜日 15時~17時

**4月は10日 / 24日です！来てね！**

学校が終わったら、アクロスに集まろう！  
安心して自由に遊べるよ！もちろん宿題もOK！  
リーダーが見守っています。

**アクロス4Fで待ってるよ！**



●申し込み・問い合わせ●

**NPO法人大東市青少年協会**

Tel/Fax: 072 (874) 5165

〒574-0036

大東市東広町1-301 アクロス1F \*水曜を除く12:00~21:00

http://www.ydsnet.ne.jp

e-mail: ysdaito@ydsnet.ne.jp

○フリースペース



○野活無料開放日 (プラ板作り)

○アウトドアスクール 探そう！食べよう！ 春の草花

