



やまびこ通信

CAMP
VILLAG
TATSUMA

NO. 298

やまびこ通信は『子ども・自然・大人をつなぐ通信』です。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、また野外での活動などを楽しく紹介します。

ちょっとの工夫で口の味!

くんせいちょうり

燻製調理に挑戦!?



くんせい

燻製ってなあに?

■燻製(くんせい)は世界各国で、その地域の食材を使い、いろんな方法で行われています。目的は、食材の長期保存と、いぶすことによってバイ菌や害虫の発生を予防します。昔々大昔およそ1,300年前の石器時代に燻製の原型があったという事実に驚きをかくせません♪電気もガスも水道も無い時代の先人たちのすごい知恵の詰まった調理法なのです!

■古くからある燻製として身近な物は、北欧や北米のスモークサーモン。アメリカ先住民のビーフジャーキー。欧州のハムやウインナー。そして日本では鰯節などがあります。

■燻製(くんせい)とは木片や木材などを加工した燻煙材(くんえんざい)を燃やし、その煙によって食材を燻し(いぶし)ます♪肉や魚などいろんな食材が燻製できます。

■燻製の方法には『冷燻』『温燻』『熱燻』の3種類があります。ちがいは温度です。

■燻製作りとはただ単純に食材を煙で燻すだけではなく、燻製器内の煙の量や温度によって、香り・色艶・味の3拍子揃った食材に変化させることができます★

燻製器を作っちゃう?!!

燻製器なんて使った事がないし、出来そうにない…。なんて思いませんか?いえいえ!そんなことはありません!実は身近な物品でお手軽に燻製をすることができます♪

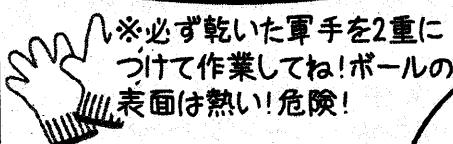
必要物品チェックリスト

- ボウル(100均のもの) 2つ
- 網(100均のもの) 1つ
- スモークウッド
- アルミホイル
- 軍手
- 食材
- バーナー

木を粉状にし、棒の形に固めたものです。

●直接火をつけて使うので熱源は不要。一つの面をまんべんなく焼き、火が消えても煙が出ている状態にすることがポイントです。

●一定の煙が出るので時間や燻製具合の管理がしやすい。



①まず下側となるボウルにアルミホイルを引く。

②アルミホイルの上に焼いた面を上にしてスモークウッドを置く

③ボウルの上に焼き網を置き、燻製する材料を重ならないように並べる。

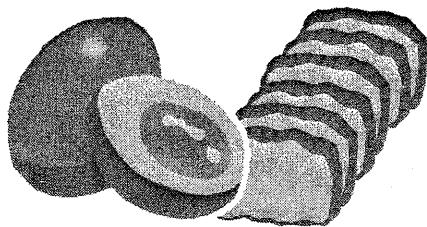
④最後にもう一つのボウルを逆さまにして上に置く。

※この時上のボウルを少しずらして空気の通り道を作るのがポイント!!

⑤30分~1時間ほど燻したら完成!!

ステップ1. 「塩漬け(味付け)」

もともとは殺菌のための工程ですが、作ってすぐに食べる燻製では、ちょうど良い味付けをしてスモークしましょう♪味付けは、塩・コショウ・ハーブ・スパイスなど、味のついているものは味をつける必要はありません。



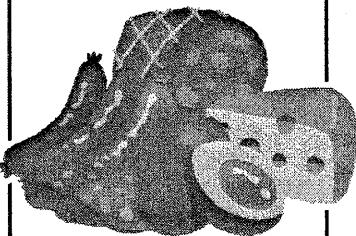
燻製に挑戦! スリーステップ!

ステップ2. 「風乾」

食材を風に当てて余分な水分をとぼす工程です。冷蔵庫が最適♪キッチンペーパーなどにはさんで入れておきましょう♪しっかりと乾かさないとすぐに傷んでしまったり、すっぽくなったり、煙がのらず色付きが悪くなったりします。アウトドアでは、日のあたらない風通しの良いところでネットのカゴなどに入れて乾かしましょう!

ステップ3.「燻煙」

スモークチップやスモークウッドを使用して、食材に煙をかける工程です。色とツヤと何とも言えないスモークのいい香りを食材につけてます。



燻煙の種類と食材との相性は?!

ピート

スコットランドのモルト用ピートの事。スコッチウイスキーを代表する香りの一つ。木系のチップとは異なるパンチのきいたフレーバーが特徴。お酒のおつまみなどの燻製に的している。

サクラ

日本で一番メジャーなスモーク材。香りがとても強いので肉系に抜群に相性が良い。流通が多くホームセンターでも買える♪

ヒノキ

アウトドアやお店の仕様として人気。香りが強く色付きもいい。特にスモークチーズとの相性はバツグン♪短時間の熱燻製で最高に良さを發揮する。

ナラ

ブナ科ブナ属の木。ナラ同様色付きがよい。基本的には魚介系に合うがヨーロッパではハムやワインナー、ベーコンなどの肉系の燻煙材として主に使用されている。欧州のスタンダード♪

燻製にオススメの 食材と燻製時間★

■ 塩じゃけ	10~15分
■ たまご	30~40分
■ ささみ	60~90分
■ チーズ	40分
■ ほたて	60分
■ ベーコン	30~40分
■ ミックスナッツ	30分
■ スライストマト	120分
■ シシャモ	20~30分
■ しょうゆ	60分

ヒックリー

アメリカではスタンダードな燻煙材! クルミ科カリア属に含まれる樹木名。おもな種の原生地は北アメリカ。

ナラ

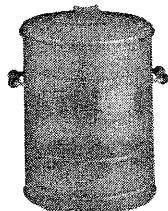
ブナ科落葉性の広葉樹の総称。イギリスでいうオークはナラに相当する。あまりせは無いが、色つきはかなり濃い方なので魚に使用するときれいな色に仕上がる。

カエデ

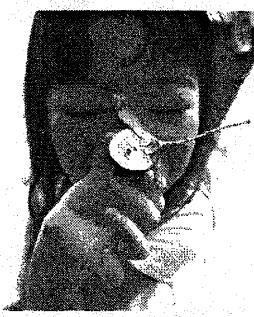
カエデ科カエデ属 (Acer) の木の総称。サトウカエデからはメープルシロップを作ることで知られている。燻煙材としては色付きがよい。ほのかな甘い煙の香りは軽く、初心者におすすめ。

その他に

- ・クルミ・メスキート・ペカン・ハンノキ
- ・リンゴ・バーボンオーク・ウイスキーオーク
- ・フレンドチップ・ミカン・ピーチ・フドウ
- ・マツ・スギなどがあります。



野外活動センターにも燻製器があります♪身の回りの食材や加工食品など、どんどんスモークして楽しんでください♪スモークウッドやチップの香りをブレンドすることもできるようです。煙なども気にせず楽しんでいただけます♪来られた際には、ぜひ、お試しください♪



夏のキャンプスクール① 納涼キャンプ

7月21日(木)～22日(金) 参加者：56名

夏の暑さを忘れて涼しく過ごそう!というコンセプトの納涼キャンプ。汗をかきかき上山し、キャンプならではの自炊でカレー作り。おいしくできて、おなか一杯♪夜になるとナイトハイクへ。昼の暑さを忘れるような風を感じながら山頂へ。大東市の夜景を堪能したのでした。2日目は、メインプログラムの竹水鉄砲作りと流しそうめん。1人ずつ竹水鉄砲を完成させて実戦!!びしょびしょになって遊びました。お昼ご飯は野外活動センター名物の流しそうめん。流れてくるそうめんを、みんな夢中になって食べていました。少しほ涼しい夏をさせたかな?

夏のキャンプスクール② キャンプオフキャンプ

8月2日(火)～3日(水) 参加者：57名

上山時からとても元気な子ども達。まずは各班に分かれてのカレー作り。高学年が低学年の面倒をよく見ていて、どの班もとても上手に出来上がりました。夜のキャンプファイヤーも火を囲んで元気いっぱい、大盛り上がり!!テントでの宿泊もみんなの楽しみの一つ。ちゃんと眠れたかな?2日目は、思い出作り『木の実クラフト』いろんな形の木の実を使ってみんな真剣にオリジナルの作品を作り、大事に持て帰りました。

近畿地区子ども会ジュニアリーダー研修大会

8月4日(月)～5日(水) 参加者：61名

近畿地区的ジュニアリーダーが集まる研修大会が好天の中行われました。大東市のジュニアリーダーは小学5年生ですが、近畿地区では小学5年生から高校生までと幅広く、いろんな年代が集まりました。高校生はグループリーダーに挑戦!!それぞれのリーダー力を磨きました。中学生はグループリーダーや小学生のサポートしながら、野外技術をレベルアップしていました。小学生も自分たちが出来ることを頑張り、キャンプを楽しんでいました。それぞれいつもと違う仲間と、いつもと違う環境の中で、自炊やプロジェクトアドベンチャーを行い、1泊2日のリーダー研修が、あっという間に終わりました。



夏のキャンプスクール③ お祭りキャンプ

8月11日(木・祝)～12日(金) 参加者：84名

毎年恒例のお祭りキャンプ!今年は満月に近い明るい夜に行われました。子どもたちが『一円玉落とし&ミルクせんべい』『焼きそばパン』『おにぎらず』『フランクフルト』『ヨーヨー釣り』『もぐらたたき』『コールスローサラダ』とフルーツポンチ』と様々なお店を準備から運営まで行いました。お祭りでは浴衣を着て、食べて遊んだその後は、お祭りタイム!桜山会の皆さんのが生の音頭で盆踊りを楽しみました。疲れてヘトヘトになるまで踊りを楽しみ、太鼓もたたかせてもらい大満足!お祭りを楽しみました。

★秋といえばやつぱりキャンプ!

★A・B受付開始日 9月9日(金) 12時

★C受付

A アウトドアスクール 食育体験 たき火で焼き芋

小・中学生対象



2016.9月

10月16日(日)

大東市立青少年野外活動センター

定員：50名

参加費：1,800円 (プログラム費・食費・保険代含む)

野外活動センターで育てたおいしいお芋を
たき火を囲んで焼いて食べよう！！



B 科学実験クラブ 光の不思議



小学生対象

10月29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

地球を照らす太陽の光、
家を照らす電気の光。光ってなんだろう？
光の不思議を研究だ！



C おとな部 お味噌作りを楽しむ会

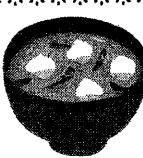
大人・家族対象

11月27日(日) 10:00~15:00

大東市立青少年野外活動センター

参加費：材料費+2,000円 定員：30組

今年もお味噌作りを楽しみましょう♪初めての方も大歓迎♪
みんなで和気あいあいで、去年作ったお味噌で作ったごはんを
食べあいましょう。これがまた美味しいんですぜひご一緒に。



11月6日(日) 今年もやります 野活祭

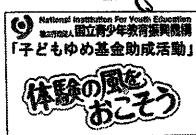


入場料無料！ 朝10時～夕方4時
昨年度来場者数600人超！



大東市立野外活動センターで
行われる年に一度のお祭りイベント！

木登りやボートなど無料体験コーナーに加え
野外活動センターならではの料理が味わえる屋台も
多数出展予定！大人から子どもまで楽しめます♪♪



●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

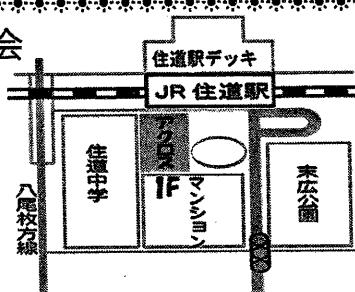
〒574-0036

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



■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

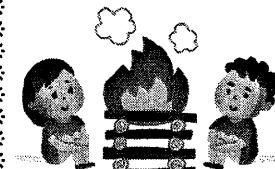
26

27

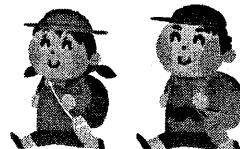
28

29

30



○ODS 自然体験
沢遊び



●A・B 受付日12時～
ODAC 上期生合宿
10~11(1泊2日)



○あそびフリースペース



○リーダー交流会
24~25(1泊2日)

○あそびフリースペース

●C 受付日 12時～



● Twitter



● Facebook