

## 住

1.テント シニアクラブが昔のキャンプで使っていたテントは雨が苦手で、夜中の急な雨で倒れてしまわずぶぬれになったという思い出もありますが、最近のテントはかなり快適・設営のしやすいものが多くなりました。

2.タープ 食事をしたり、くつろいだりするスペースの上に張るいわゆる屋根。  
最近は独立した装備として売られていますが、私達はブルーシートを木立を利用して張ったりもします。

3.ランタン いわゆる照明器具です。灯油ランプが一番有名ですね。ススけたランプの明かりが気分を盛り上げたものです。最近はホワイトガソリンを使うタイプの明るいものや、同様にガスランタンもあります。

4.懐中電灯 キャンプの準備といえば、必ず思い浮かぶコレ！皆さん、忘れちゃダメですよ。

5.寝具 一般的には寝袋を持参しますが、もちろん毛布でも問題ありません。最近は3000円程度から手に入るようです。

6.テーブル & チェア キャンプ場でのダイニングセットといたところでしょう。折りたたみ式でイスとテーブルが一体化されたものが安価で売られています。



## 食

1.コンロ類 最近の流行はツーバーナーコンロ。ホワイトガソリンを燃料とする物やカートリッジガスボンベを使うものが多く売られており、大変便利です。  
でも、実際には家庭用カセットコンロでも十分に使えますので、うまく応用をきかせましょう。家庭用カセットコンロの火力は1800kcal～2100kcalのものが主体で、少々パワー不足ですが、メニューの工夫で使いこなしてみましょ。屋外で使う場合、風の影響で火が消えてしまうという事がありますから例えば、てんぶら用のアルミ製のガードを風避けに利用すると大丈夫です。余談になりますが、シニアクラブには「七輪」を持ち込むという素晴らしい発想の持つメンバーもいます。

2.クーラーボックス 家庭で言うところの冷蔵庫がクーラーボックス。あると便利なものです。ただし、万能とは言えず、キャンプも2日目となると冷却用の氷や蓄冷材も解けてしまって、ただの箱になってしまうことがあるので注意。食事メニューの工夫で、クーラーボックス無しでも十分にキャンプを過ごせます。

3.調理用品 飯盒、鍋、フライパン・・・貴方の食事メニューに合わせた器具を用意ください。食器など 例えば、思いっきり簡単というのならレトルトのご飯とレトルトのカレー（最近はシュチューだって、中華だって、丼メニューだってあります。）というメニューならお湯が沸かせる鍋がひとつあるだけで済みますね。  
過去にシニアクラブのメンバーで、食事の後かたづけが面倒だからということでキャンプ中の食事は全て紙皿で済ませるといった合理派もいました。

大阪シニアクラブでは、テント等をレンタルできるように準備を進めております。キャンプ装備等に関する質問などは最寄りのメンバーを通じてお問い合わせください。

裏面へ続く▶▶

## 衣

1.上着など キャンプ場の夜は結構冷えます。ウインドブレーカーやトレーナーなどの準備も忘れずにしましょう。また、虫刺され防止にも長袖シャツも用意した方がいいですね。

2.水着など キャンプ場内を流れる川は水遊びが出来るように改修されましたので、子供達が楽しめると思いますので、水遊びの出来る用意をしてあげましょう。

3.帽子 夏の日差しはきびしいです。知らないうちに日射病にかかるということもありますから、帽子は必ず持っていきましょう。

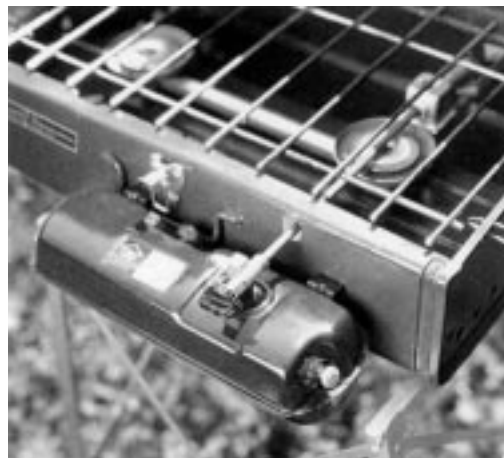
4.軍手 火を使ったり、薪を持ったり・・・手を守ってあげましょう。

## その他

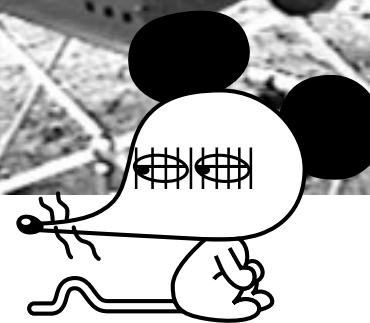
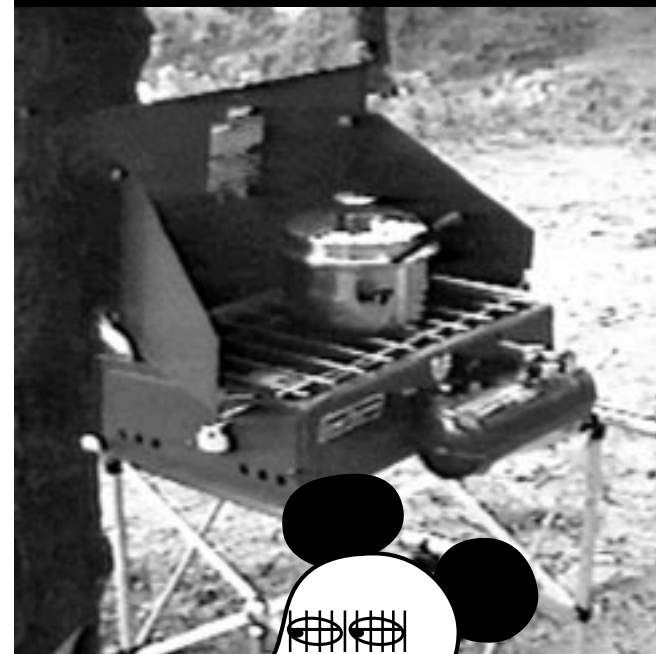
1.雨具 キャンプ場の天候は変わりやすいです。突然の雨に備えた装備の用意を。

2.薬など 各自の体に合わせた薬の準備をお願いします。虫刺され防止のためのスプレーや虫刺され用の薬は必需品ですよ。虫刺されは個人差がありますが、シニアクラブのメンバーには過去に「たかが虫刺され」が「一大事」になったケースがありました。

3.健康保険証 万一の事故に備えて、健康保険証を所持するか、または健康保険証番号を控えていきましょう。マキノ高原キャンプ場からクルマで10分程度の距離に救急指定のマキノ病院があります。



# SENIOR Communications



20周年アニバーサリーキャンプ

記念企画

LIFE of CAMP

OSAKA SENIOR CLUB

SINCE 1976

# The 20th Anniversary of OSAKA SENIOR CLUB



大阪シニアクラブは、1976年(昭和51年)から毎年、キャンプを実施してきましたが、このイベントも今年で第20回目を迎えることになりました。

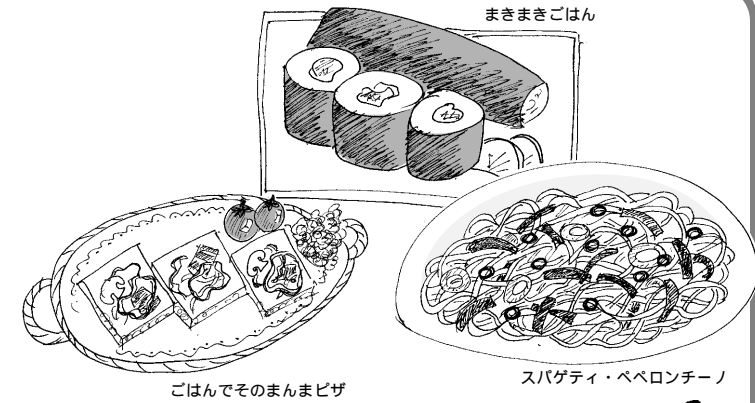
近年はアウトドアブームという事で、この「キャンプ」がトレンドのためか、キャンプ用品を扱う店も多く見かけるようになりました。私達が、キャンプを始めた頃の、2本のポールとロープで建てた三角形のテントは、今では見かけることもなくなり、快適でオシャレなキャンプを演出するグッズが華やかに並んでいます。

さて、ここではそんなキャンプの道具達を紹介してみたいと思います。キャンプに行くにあたって、どんな物を準備すれば参考にしていただければ幸いです。でも、忘れてほしくないことは、薪を使って飯盒でご飯を炊いたあの頃も、便利なツーバーナーコンロを使っての最近のキャンプも、その本質は「楽しむ」にあるということ、あなたの、「遊び心」が大切だと言うことです。



## ちょっと一工夫で、気分はSENIORクッキングの鉄人

キャンプ場での食事って、自然の中で本格的な料理を作る事から、効率よく簡単に作るものまで本当にいろんなバリエーションが楽しめます。どういった食事にするかは、それぞれの考えで別れますが最近レトルト食品が実に豊富に揃っているおかげで、「簡単に、そして本格風に！」なんている食事メニューだって作れるようになりました。例えば、流行のツーバーナーコンロも、大きなクーラーボックスも持っていないけどレトルトのシチューにフランスパン、アスパラの缶詰とシーチキンのサラダ。そして川の水で冷やしたワインの小瓶を星空の下でテーブルの上に並べればすてきなディナーの始まりです。さあ、貴方の創造力で「ちょっと一工夫のおいしい食事作り」にチャレンジしてください。



ごはんでそのまんまピザ

スパゲティ・ペペロンチーノ



鮭缶で作る石狩鍋



おつまみサラミのシチュー

レトルトカレーのプラスワン!



### 鮭缶で作る石狩鍋 4~6人分

鮭の水煮缶(190g) 2、玉ねぎ 2、じゃがいも 2、人参 2、生椎茸 8、和風だしの素 大さじ2、みそ 大さじ2-3、塩・バター 少々 水

野菜は大きめに切り、鮭の水煮・和風だしと共に鍋にいれ水はひたひた、強火にかけ、あくをとる。次に弱火にしてじゃがいもがやわらかくなるまで(約15分)煮る。味噌を溶き、塩で味を整え、風味付けにバターを溶かして完成。

### おつまみサラミのシチュー 4~6人分

サラミソーセージ 1、なす 2、玉葱 1、にんにく 1かけ、マッシュルーム缶詰、トマトの水煮缶(400g)、固形スープの素 2、バター・オリーブ油 大さじ1

サラミは1×4センチ位の板状に、なすは斜め切り、玉葱・にんにくはみじん切りにする。サラミを炒め脂を出し、この脂はペーパータオル等で取り除く。マッシュルームとなすを加え軽く焼き色をつけて火からはずす。鍋を中火にかけ、バターとオリーブ油を熱し、にんにく・玉葱を炒める。玉葱が透き通ったらトマト水煮を入れ弱火で煮込む。これに、先ほど炒めたサラミと茄子を加えてさらに10分煮込んで完成。

### ごはんでそのまんまピザ 4人分

真空パックのごはん 4、サラミ、玉葱 1/2、ピーマン 4、マッシュルーム 中1缶、ピザチーズ 200g、しょうゆ 大さじ 8、ピザソース

油をひいて熱したフライパンの上に四切りにしたごはんを並べて焦げ目が付くまで焼いて裏返す。ご飯に醤油を塗って風味をつけしばらくしたらピザソースを塗り、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、チーズをのせてから、蓋をして焼き上げて完成。

### スパゲティ・ペペロンチーノ 4人分

スパゲティ 400g にんにく 2かけ、赤とうがらし 2-4、サラミ 適量、オリーブ油、塩・胡椒

スパゲティをゆで、ざるに取る。にんにくは薄切りに、赤とうがらしは、へたとタネを取って千切りにする。ナベにオリーブ油大さじ4を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、赤とうがらし、サラミソーセージを炒めた後、スパゲティを加え、塩・胡椒で味を整えて完成。

### レトルトカレーのプラスワン! 4人分

コンビーフ200g 2缶、玉葱 2、ピーマン 4、レトルトカレー 4

野菜、コンビーフを炒め、玉葱が透き通ったらレトルトカレーを加えてひと煮立ちしたら完成。マッシュルームを加えたり好みのものを加えるだけでいろんなカレーに変身するという優れ物素材の代表選手。

### まきまきごはん

真空パックのごはん、焼きのり、スライスチーズ、瓶入り焼きタラコ、シーチキン缶詰、トリそぼろ瓶入り、etc...お好みの具

アルミホイルの上に海苔をひき、そのうえにご飯、そして具になる物をのせて海苔で巻くだけ、後はアルミホイルでさらに包んで網などで焼けばOK! 簡単だけど、とってもおいしいホットのり巻き完成。