

## アウトドア料理レシピ

Outdoor dish recipe レシピ

とっても簡単、早く出来る!

### 柚子胡椒と味噌の焼きおにぎり

材料 (2人分)  
ご飯 2杯 ごま油 小さじ2 柚子胡椒 小さじ1  
醤油 小さじ2 味噌 小さじ2

作り方  
1 おにぎりをラップでにぎる  
2 醤油とごま油を混ぜおにぎりの片面にぬる  
3 醤油をぬった面を下にして焼き  
4 上にも醤油をぬり両面こんがり焼く  
5 柚子胡椒と味噌を混ぜて片面にぬる

青空の下でできる簡単料理! ぜひ、お試しあれ!

### カマンベールフォンデュ

材料 (2人分)  
カマンベールチーズ パン ウイナー ★好きな具材

作り方  
1 チーズの表面を丸くくり抜く  
2 チーズをアルミに包んで火にかける  
3 具材を食べやすい大きさに切る  
4 チーズが溶けてきたら具材をつけて食べる

### トマトのベーコン巻

材料 (2人分)  
プチトマト 12個 ベーコン 6枚 串 4本

作り方  
1 トマトのヘタをのける  
2 ベーコンは縦に半分にする  
3 トマトにベーコンを巻いて串に刺す  
4 ベーコンがこんがりするよう焼く

## アウトドアまめ知識

### 虫や動物にも気を付けよう!

日常生活でも怖いスズメバチ。特に夏の終わりから秋にかけて活動が活発になり攻撃性が高まります。スズメバチの目に映る世界は白黒です。その為、黒(濃)くて動くものに反応して攻撃を行う傾向がありますので、白(明るい)系の色の服装の方が襲われにくいようです。(夜間は逆になるとの説も)

スズメバチを見かけたら、慌てず静かに行動しましょう。急に動いたり、振り払うような動作はかえって危険です。もしも刺されてしまったら、①患部の毒を吸出す②患部を洗浄(消毒)する③患部を冷やす④速やかに最寄りの医療機関へ向かうを心がけましょう。万が一に備えて、「ボイズンリムーバー」を用意しておく、応急処置がしやすく、症状の悪化を抑えられます。

### レンタルを活用しよう!

バーベキューをしたいけど道具が無い! そんな時はレンタルを活用しよう。レンタルの専門店以外でも、お肉屋さんによっては、バーベキューのセットを貸してくれるところがあります。中には、会場まで届けてくれたり、使用後の道具を回収してくれるところもあります。最寄りのお肉屋さんにも、問合せみましょう。

### おすすめアウトドア便利グッズ!! 「手回し充電うラジオライト」

一台で①LEDライト②手回し携帯充電器③ラジオ(FM・AM)の機能があってとっても便利。アウトドアはもちろん、日常生活でも使え、災害等の緊急時にも活躍できる優れたものです。いろいろなお品が発売されているので、探してみましょう。

### 高知市周辺地図

高知市周辺地図。宗安寺近くの河原、高知商業駅、旭駅、入明駅、高知駅、高知城、みどりの広場、鏡川、潮江橋、新月橋、鏡川橋、朝倉駅、高知山頂を目標に出発した私たちですが、土佐塾寮近くで残念ながらタイムアップ。今回はここで引き返しました。気になる所要時間は50分。ちなみに、行きは道を探りながらの50分でしたが、帰りは道もわかりスイスイ、40分ほどで帰れました。途中で、登りと下り道を通ったんですが、道があらこちこちがっているようなので、ちょっと冒険してみるのも楽しいかもしれません。道中、たくさんの方とすれ違いました。中にはこんなちびっ子たちも! ほんとに気軽に登れるんですよ。山登りには興味あるけど、本格的なのはちょっと...なんて方はこの機会に是非!!

## お手軽アウトドア

Simple and convenient outdoor ~高知の自然と気軽にふれあう~

「アウトドア」と言ってしまうと、準備が大変・時間がかかる・体力が心配...と、少し構えてしまう方も、多くいらっしゃると思います。そんなみなさんに、市内の山・川のアウトドアスポットをご紹介します。気分転換に、身近な山や川に足を運んでみませんか?

取材= (山チーム) 西尾 美保 松井 結花 益みさき  
写真= 西尾 美保 松井 結花 (川チーム) 高芝 あずさ 西村 麻貴  
写真= 高市 佑也  
まめ知識= 茂木 健治

### 筆山

ここ数年「山ガール」なんて言葉をよく耳にしますが、今回はもっと身近なハイキング感覚で登れる高知市内の山のご紹介です! もちろん私たちも実際に登ってきましたよ!

まずスタート地点は、湖江天満宮の南側に位置する「筆山公園」の登山口。ちなみに登山道登山口のすぐ脇には車道もあって展望台まで行けるようになっていて、お車の方は途中の駐車場に停めてスタートするのもいいかもしれませんね!

山の下で癒されながら歩くこと15分。「皿ヶ峰」の頂上に到着! 高知の町景色を眺めながらちょっと休憩です。

「皿ヶ峰」の頂上から 少し歩くと、「ライオン岩」と呼ばれるでっかい岩があります。これはもう...登るしかない? ちょっとした好奇心があればこんな素敵な写真も撮れますよ!

ちなみに名前の由来で一番有力なのは、ライオンに見えるから...のようです。

### 鏡川

高知市を東西に流れる市民には身近な川で、坂本龍馬が泳いだ川としても有名です。この身近な川で出来る遊びをご紹介します。

### ランニング・ウォーキング

鏡川沿いはランニング・ウォーキングコースになっており、朝も夜もたくさんの方が走ったり歩いたりしています。ちなみに潮江橋から鏡川橋まわると一周すると約9.5キロ。川沿いは信をあまりなく車も少ないので安全ですね。

### 花火

よさこい祭りの前夜祭の日に毎年行われている鏡川の花火大会。みどりの広場で約4000発が上がり、川沿いにはたくさんの方々が並びます。

### キャンプ

仁淀川でも鏡川でもキャンプ場ではなく車で河原に近づきやすい場所などで、それぞれ自由にキャンプができ、普通のキャンプ場にはない雰囲気も味わえます。高知市中心部から車で15分と気軽に行けるのが鏡川沿いの宗安寺近くの河原です。(左地図参照) 設備もトイレもないので準備が必要ですが、河原でバーベキューや川遊びが楽しめます。

### シンジミ獲り

天神大橋・新月橋あたりでシンジミが獲れます。春から夏にかけて干潮時にはシンジミを獲る人たちがほら見かけたり...。こんな街中でシンジミが獲れるなんて高知くらいではないでしょうか。

SUMIYOUは、高知に住みゆう、人と街とのつながりを応援します。

**アパマンショップ 高知中央店**  
〒780-0870 高知市本町5丁目3-3  
TEL 088-824-6811 (代表) FAX 088-824-6815  
info@kochihouse.co.jp

**アパマンショップ 高知駅前店**  
〒780-0056 高知市北本町2丁目2-17  
TEL 088-878-1122 (代表) FAX 088-878-1160  
ekimaeten@kochihouse.co.jp

**アパマンショップ 高知宝永店**  
〒780-0817 高知市中宝永町4-18  
TEL 088-880-1033 (代表) FAX 088-880-1088  
houeiten@kochihouse.co.jp

**My one Culture vol.7**

**COEDO**

埼玉県川越市の7人の職人達の手で醸し出される世界最高水準のクラフトビール。過去にモンドセレクション最高金賞等を受賞する今現在私の中でア・ツ・イ、地ビールの一つです!

5種類もありますので家族友人、みんなで楽しめます。高知で取り扱うお店がありますので、山谷まで連絡をして頂ければお教えします! 笑

普通のビールに飽きたという方、通販で買えますのでぜひお試し下さい!

高知宝永店 山谷 一世

お客様へ一言  
お客様の「ライフサークル」を考えたお部屋の提案をさせていただきます。一生懸命頑張りますので、よろしくお願致します!

スタッフのお気に入りをご紹介します

**KOCHI HOUSE**  
http://www.kochihouse.co.jp/

本誌におけるご意見・ご感想等、お気軽に、どうぞ。

## ウチリノ

わたし「らしさ」、見つけた。

https://www.facebook.com/uchirino

### KITAKAWAZOE PROJECT

—北川添—

住所: 高知県高知市北川添 SINA-JYURIME La'Vie+  
家賃: 40,000円~ 共益費: 込み

空室待ち受付中