Natural Style

自分らしいライフスタイルを大切にする。

2011 NO.19

ミニマムインパクトでアウトドアを楽しむ『秋のキャンプはエコでいこう』

キャンプに出かけたとき、「自然の中に出かけてきたのに、もしかしたら私は自然にダメージを与えているのではないか」と考えたことはありませんか？その気づきはとても大切です。人間が自然の中に出かけることは、何らかのダメージ（インパクト）が自然環境に与えられます。ミニマムインパクト（できるだけ少ない環境負荷）で秋のアウトドアを楽しんでみませんか。

■使い捨てとムダをなくす　お家では少ない予算で豪華なメニューを考えるのに、アウトドアに出かけるときはなんで大盤振る舞いになってしまうのでしょう。お家と同じように計画的に買い物をすれば、「食材が余った」「残飯が多く出た」ことを防ぐことができます。食品トレイや野菜くずも含め、自宅で必要なものをしっかり選別し、使うもの、使わないものを事前に準備することも大切なポイント。スーパーで買ったまま、レジ袋でキャンプ場まで持っていくことは、避けたいものです。余分な荷物を積んでいくと、クルマの燃費にも影響します。紙皿や紙コップもご家庭にあるもので十分。有効活用すれば、余分な支出を抑えてキャンプに行けます。

■薪や炭は大切に　「火を炊く」ことはキャンプの醍醐味でもありますが、ムダに燃やすことは避けたいものです。バーベキューなどで、炭は赤々といい状態なのに、食材の準備ができていなくてただ燃えているだけで時間が過ぎていくという経験をしたことはありませんか？段取りを考え、効率的な薪・炭の使い方をしましょう。

■工夫はキャンプのいのち　いろいろ「エコ」について考えると「してはいけない」方に目が向いて、楽しく感じられなくなってきそうです。でも、工夫することはとても楽しいもの。「今日はこれだけの薪で料理をしよう」とか「ゴミが少なくなる工夫をしよう」とか、そうやっていろいろ考えるのも楽しいものです。キャンプ用品の豪華さなどで競うのではなく、「エコ度」で周りと競い合うスタイルが、これからのキャンプスタイルではないでしょうか。

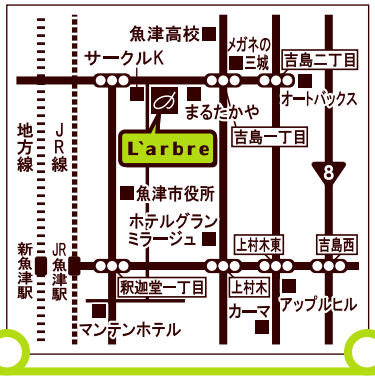
L'arbre（ラルブル）

ラルブルは
美味しいケーキと焼き菓子、
パンを販売しているお店です。
ぜひ、お越しください。

バースデーケーキ、進物等のご予約をお受けしております。スタッフまでお気兼ねなくご相談ください。

ケーキとパンのお店 ラルブル

〒937-0041 富山県魚津市吉島1-6-3
Fax.0765-22-2250
Tel.0765-22-2255
営業時間 10:00～19:00　水曜休



キリトリ線

台所がすき。vol.16

里芋のオリエンタルガレット

里芋を和と洋のコラボでアレンジガレットに

（4人分）

材料

- 里芋：400g
- 玉ねぎ：半分
- 人参：1/3本
- 乾燥わかめ：大さじ1
- 豚ひき肉：50g
- にんにくすりおろし：小さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩、こしょう：少々
- パルメザンチーズ：適宜

作り方

①里芋は皮をむいて蒸すか、茹でてつぶします。
②人参は千切り、玉ネギはみじん切り、わかめは水でふやかして戻します。ひき肉には酒を加えておきます。
③フライパンに油をしいて、にんにくすりおろしを入れ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め塩、胡椒をします。

④（③）にわかめ、里芋を加え、コロッケのように丸めます。
⑤表面にパルメザンチーズをまぶしてフライパンで両面じっくり焼きます。

Natural Style 株式会社 ナチュラル工房
937-0851 魚津市住吉3559-5 ■OPEN/10:00～17:00 ■CLOSE/水曜日
■TEL.0765-22-8889 ■FAX.0765-22-9909 http://www.n-ko.jp