



# 写真びより 第11回 ~ディキャンプ~



森安勇介

皆さん、こんにちは！

年末年始はとっても寒かったですが、ここ最近は暖かい日も出てきましたね。春が近づいている感じがして、春生まれの私にとってはとてもわくわくする季節です！でもまだまだ朝晩は寒いので、体調にはお気を付けください！

今月は、デイキャンプに行ってきましたご報告です！キャンプは小さいころから家族でよく行っていたのですが、自分で自分の好きな道具を揃えて行うキャンプは、また違った楽しさがありました。

当日はとてもいい天気で、日差しがあったのでそれほど寒いと感じずに過ごせました。美作市にある大芦高原キャンプ場というところに行ったのですが、区画のないフリーサイトに車で乗り入れられたので、荷物を運ぶ手間がなくとっても快適でした！

お昼前に到着して早速火をおこそうと奮闘しましたが、これがなかなかに難しく、結構時間がかかってしまいました。ただ、なんとか苦労してつけただけあってとてもいい火がおこり、その火で焼いた食材はとっても美味しいかったです！



ただ一つ悔いが残るのは、タレを忘れてしまったことです。折角のバーベキューなのに、お肉を塩コショウか醤油でしか食べられず、なんとなくもったいない気持ちになりました。

昨今大ブームと言われている「キャンプ」は、何から何まで道具を揃えようとすると大変ですが、大体の物はレンタルできるので意外に手軽に楽しめます。自然の中で身も心も休めるすることができますので、日頃忙しくて休めていない方には特におすすめです！



## 今月のおすすめレシピ <鯛めし>

森安晴香

鯛は姿が美しく、味や栄養ともに優れている人気の高級魚。「めでたい」と語呂が良いことから、古くから縁起がよい魚とされ、お祝い事に重宝されてきました。鯛は1年中漁獲されますが、主に春と秋に旬を迎えます。春に漁獲される産卵前の鯛は「桜鯛」とよばれており、身体全体が桜色を帯びて、栄養価が高くなります。鯛はビタミンが豊富で、皮膚や粘膜を強化するビタミンAや疲労回復効果のあるビタミンB1、細胞の再生を助けるビタミンB2などが含まれています。さらに、鯛の赤い色素成分である「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があり、がんや高血圧などの生活習慣を予防するのに効果があります。



## 〔作り方〕

米	2合	☆しょうゆ	大さじ2
鯛	2切れ	☆酒	大さじ2
塩	小さじ1/3	☆みりん	大さじ1
生姜	1片	☆塩	ひとつまみ
水	適量	☆昆布	1枚(10×10cm)
三つ葉	適量		
サラダ油	大さじ1		

1. 米は洗ってざるに上げ、30分置いておく。三つ葉は1cmに切る。生姜は皮をむいて千切りにする。
  2. 鯛に塩を振り15分程度置き、出てきた水分を拭きとる。
  3. サラダ油を熱したフライパンで鯛を皮目から入れて中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返して1分焼く。
  4. 炊飯器に米、☆を入れて水を2合のメモリまで加えて混ぜる。
  5. 3をのせて炊飯する。
  6. 炊き上がったら鯛と昆布を取り出す。鯛は皮と骨を取り除き、身をほぐしたらご飯に戻して混ぜ合わせる。
  7. 器に盛り、三つ葉、生姜を乗せて完成です。