

東京のアウトドアフィールドをもっと楽しもう!

TOKYO MOUNTAIN LIFE

FREE
Magazine

ご自由
にお持ちください。

[トーキョー・マウンテン・ライフ]



豪華アウトドアグッズ8点を1名様に!

達人のプレゼント お買い物ツアー

in モリパークアウトドアヴィレッジ



特集

子どもと一緒に料理を楽しむ!

秋の満腹バーベキュー

子どもと一緒に料理を楽しむ! 秋の満腹バーベキュー

過ごしやすい気候になる秋は、外遊びにもぴったりのシーズン。
今回は食欲の秋に挑戦してほしい、子どもと楽しむBBQのノウハウをご紹介します。

写真◎宮田幸司 Photo by Koji Miyata スタイリング◎平 健一 Styling by Kenichi Taira 文◎池田 圭 Text by Kei Ikeda
編集◎福瀧智子 Edit by Tomoko Fukutaki 協力◎わんだふるネイチャーヴィレッジ

楽しめずにはいられない、子どもと一緒にご家族で楽しむBBQ

今日の先生はこの人!



チュンチュン先生

キャンプ料理やBBQの達人、「チュンチュン」こと、アウトドアコーディネーターの小雀陣二さんが今回の先生を担当



内田さんファミリー

エプロン姿でびしょと決めた内田3姉妹が今回の主役。長女の華凜ちゃん(11歳)。次女の優凜ちゃん(10歳)。末っ子の珠凜ちゃん(4歳)は、腕まくりをして気合い十分!



お父さんとお母さんがときどき手伝いつつ、ほとんどの調理行程を子どもたちが担当した。さて、おいしくできるかな?



キャンプ料理をお手伝いするのは初めてです

料理を自分で作れば
よりおいしく、楽しい!

秋といえば「食欲の秋」、そして外で遊ぶにも最適な季節。「BBQ料理はお肉を焼くだけではありません。炭火料理はたくさんあり、レシピを選べばお子さんでも楽しく作れます」と小雀先生。ならば今回は、食欲と外遊びを同時に満たす、キャンプ料理を教えてもらった。

早速調理開始。お母さんは「普段、家で子どもに料理を手伝ってもらうことはほとんどないんです」と心配そうだが、3人の子どもたちはキャッキョと楽しそうに料理を進めて行く。その手際はなかなかのものだ。

さて、子どもたちだけでもおいしい料理はできるかな?

[トキョー・マウンテン・ライフ]

モリパークアウトドアヴィレッジ通信
2016 Autumn
vol.07

Cover & Contents Photo
by Koji Miyata

What's "TOKYO MOUNTAIN LIFE"?

自然豊かな公園から、実際のフィールドまで。東京は、アウトドアを楽しむ場としてじつは大きなポテンシャルを秘めた街。小誌「トキョー・マウンテン・ライフ」では、そんな東京を拠点に登山やキャンプ、トレイルランニング、野外フェスなど、山や自然を中心としたアウトドアの楽しみ方をご紹介します。日本の素晴らしい四季を通じ、アウトドアがライフスタイルに寄り添うような、厳選情報をお届けします!

発行・問い合わせ
モリパークアウトドアヴィレッジ
TEL.042-541-0700

※本誌掲載の写真・図版・記事等の無断掲載、複製、転載を禁じます。

※本誌掲載の価格でとくに注記のないものは、すべて税抜き価格となります。

※文中のMOVはすべて「モリパークアウトドアヴィレッジ」を指しています。

問い合わせ先リスト

- A: ウォーキング・フォーエバー
TEL.042-519-7527
- B: エイアンドエフカントリー
TEL.042-519-6380
- C: キャラバン
TEL.042-519-5365
- D: コロンビア
TEL.042-546-5454
- E: コールマン
TEL.042-500-6177
- F: ザ・ノース・フェイス
TEL.042-519-1980
- G: サロモン
TEL.042-519-7424
- H: スノーピーク
TEL.042-519-7685
- I: スワズ
TEL.042-519-7809
- J: ソラ
TEL.042-519-6780
- K: モンベル
TEL.042-549-0535

※上記は全てモリパークアウトドアヴィレッジ内のショップの電話番号です

03 【特集】 子どもと一緒に料理を楽しむ!

秋の満腹 バーベキュー

08_ キャンプと野外料理の必勝道具

10_ 西多摩おすすめキャンプ場ガイド

12_ モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

14_ 全8点を1名様にプレゼント!
達人のプレゼントお買い物ツアー

15_ 西多摩の森 定点観測
蕎麦太郎カフェ・船越章太郎さん

経験するほど
楽しさが増える
キャンプ料理





ヒント5

子どもはトッピングが大好き!

お皿に盛って完成するものだけでなく、各自でトッピングを楽しめるレシピをひとつ加えてみよう。トッピングは小さな子どもでも料理に参加できる方法だ。ハンバーガーやサンドイッチ、サラダなどがおすすめ。



ヒント6

そばに水を置くととにかく便利。

あらかじめ水を汲んで近くに置いておくと便利。料理だけでなく、さっと簡単にお皿や手を洗ったりとにかくと重宝する。蛇口付きのポリタンクがなければ、ペットボトルや水筒でもいい。



1 これくらい炭に火が着いたら崩してOK

2 着火材を囲むように炭を置く

3 煙突状に炭を積み上げてから着火

ヒント4

子どもにも積極的に任せよう。

つつい大人がやってしまいがちだが、子どもに作業を任せてみるといい。刃物を使う行程も、様子を見守りつつ、なるべくやらせてみよう。滑りやすいものや小さな食材を切る作業、火を熾す作業などは大人の出番だ。

ヒント2

食材を整理して作業をスムーズに。

クーラーボックス内の食材を整理しておくと、中身がわかりやすく取り出しやすい。出発前に余分な包装を捨て、食材を小分けしておく、調理がスムーズに。保冷剤は食材を囲むように入れると保冷効果を最大限に発揮できる。



小分けして保冷剤は食材を囲むように入れておくと便利ですよー



家族でBBQを楽しむための

7つのヒント

家族で楽しむには準備と簡単なコツを押さえることが重要だ。この7つさえ覚えておけば、あなたの家族もBBQ上級者。

ヒント1

シンプルな道具があれば必要充分。

たくさん道具を揃えたいけれど、いきなりそれらを使いこなすのは至難の業。まずは、ベーシックな道具だけ揃えてみよう。シンプルな道具さえあれば、おいしいBBQが楽しめる。



1: ボイジャーテーブル¥32,000、2: フェスティバルチェア¥15,000 (ともにブルーリッジチェアワークス/B)、3: チェアホームミニ¥11,000 (ヘリノックス/B)、4: クールスパイダープロ¥10,980、5: 54QT 60TH アニバーサリーシリーズチールベルトクーラー ¥30,000 (ともにコールマン/E)、6: エプロン、7: パット&ポウル (先生私物)、8: スキレット8インチ+カバー8インチ¥3,300+¥3,300 (ともにロッジ/B)、9: グローブ&トング、10: まな板&ナイフ&フライ返し (先生私物)

おいしそうなお料理が子どもたちだけで作れました!



自分で作るとなんだかとてもおいしいよ!

こうやって炭を積んでから火をつけて……

ヒント7

スマートに火を熾して父の威厳をアップ!

コツを知らないと、火熾しは難しい作業。そこで覚えておきたいのが、煙突型に炭を積む方法。これならだれでも簡単に火を熾すことができる。うちわで扇ぐ必要もなく、放っておけば自然と着火する。



ヒント3

ゴミ箱の設置をお忘れなく。

調理を始める前にゴミ箱を作っておこう。ビニール袋をテーブルから吊るすだけでもOK。分別できるよう複数用意しておくと、片付けがよりラクになる。



一旦炭火で具材を焼いてから入れるのがポイント

ダシのおいしい食材をたっぷり使う 焼きホタテとベーコンの クリームスープ

Cream Soup of Scallops & Bacon

RECIPE

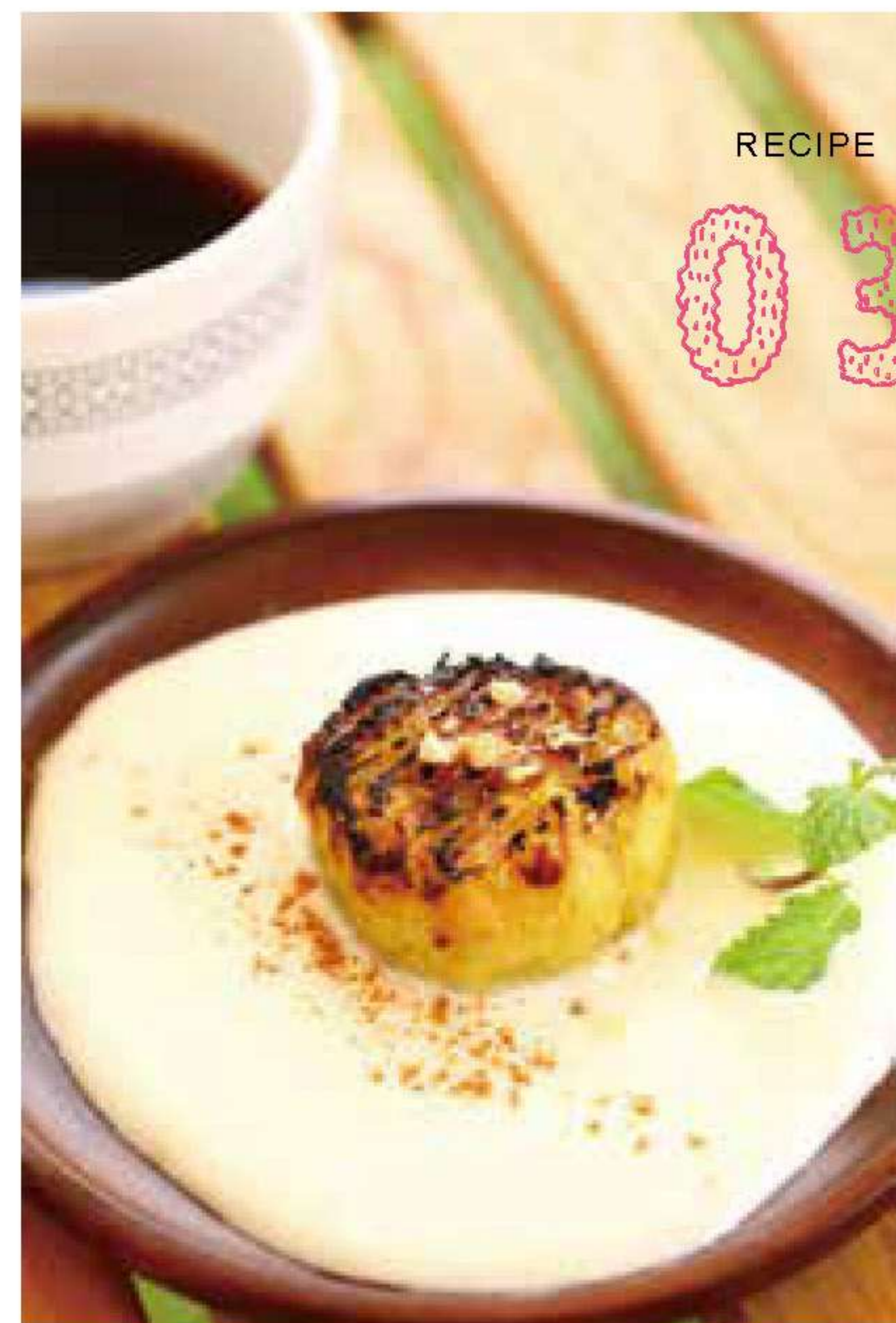
02

【材料】

ゆでミニホタテ 8個
ブロックベーコン 100g
アサリ水煮缶 1缶
マッシュルーム 2パック(12個)
玉ネギ 中1個
バター 30g
牛乳 500ml
生クリーム 50ml
小麦粉 大さじ1
ナツメグ 小さじ½
あら塩 適量
ドライパセリ 適量

【作り方】

- 1 玉ネギは皮をむき、先端とヘタを切り落とし、薄くスライスする(写真1)。マッシュルームは1/4にカット。ベーコンは5mmくらいにスライスする。
- 2 強火の炭火グリルに鍋を置き、バターを入れて溶けてきたらスライスした玉ネギを炒める。玉ネギがしんなりしたらマッシュルームも加えて炒める(写真2)。
- 3 ホタテ、ベーコンを炭火で表面をほどよく焼き(写真3)、鍋に入れる。水300ml、アサリも加え、強火のまま煮込む。沸騰してきたら、少し炭火の弱いところに鍋をずらして煮込む。
- 4 ポウルに小麦粉、牛乳100ml入れ、泡立て器で混ぜる。さらに牛乳100ml加えて混ぜ、とろみの素を作ってから鍋に加える。残りの牛乳、生クリーム、ナツメグも加え、かき混ぜながら温める(写真4)。
- 5 味見をしながら塩を加える。彩りにドライパセリを振る。好みで生の刻みパセリでもいい。



RECIPE

03

放っておくだけで、できあがり? こんがりスウィートポテト

Baked Sweet Potato

【材料】

サツマイモ 中3個
生クリーム 30ml
バター 20g
砂糖 大さじ1
シナモン 小さじ½
マスカルポーネチーズ ½個
メープルシロップ 30ml

【作り方】

- 1 サツマイモをアルミホイルで3重に包み、グリルの炭がないエリアに置く(写真1)。スープ、ハンバーガーを作っている間も、炭の横でじっくり焼き続ける。サツマイモの向きを変えたり調整し、全体が焼けるようにする。
- 2 焼けたサツマイモをタテ半分に切ってスプーンでくり抜き、ボウルに入れる(写真2)。バターを加え、スプーンやフォークでしっかり潰す。砂糖、シナモン、生クリーム30ml加えて混ぜる。手で成形し、アルミカップに乗せてからフォークで表面に筋を入れる(写真3)。
- 3 グリルの炭を炭床から網の上に移動する。炭床に2を並べ、アルミホイルを上にかぶせる。炭の乗った網をイモの上に戻し、上火でイモを焼く(写真4)。焦げ目がついたらあげる。
- 4 小さいボウルにマスカルポーネチーズとメープルシロップを入れよく混ぜて、器に盛り、こんがり焼けたポテトをソースの海に泳がせる。*今回はダッチオーブン用の底上げの網の上にイモを並べ、炭床に置き焼きしました。



子どもの出番がたくさん!
チュンチュン特製

BBQ

スペシャルレシピ

BBQグリルがひとつあればできてしまう、お手軽料理のフルコース。子どもだけでも作れるほど行程も簡単!

子どものできる作業です。



RECIPE

01

トッピングや形を楽しもう!

炭火焼きハンバーガー

Charcoal-grilled Hamburger

【作り方】

- 1 玉ネギを1/2にカットし、すりおろしてボウルに入れる(写真1)。おろしきれなかった玉ネギは細かく刻む。ひき肉、パン粉、卵、塩、ブラックペッパー、ナツメグをボウルに加え(写真2)、全体をよく捏ねて成形し、パテを作る(写真3)。
- 2 トマトは横1cm幅に、ピクルスは斜めにスライスする(写真4)。レタスは洗って水気を切り、挟みやすい大きさにして皿に盛る(トッピング用)。
- 3 小さいボウルに、粒マスタードとマヨネーズを入れる。混ぜてソースを作る。
- 4 残りの玉ネギ1/2を横1cmほどの幅にスライスし、ベーコンもスライスする。それぞれ炭火で表面を焼き、器に盛る(トッピング用)。パンズは横半分カットし、表面を炭火で香ばしく焼く(写真5)。
- 5 パテを炭火で焼く(写真6)。強火で両面に焼き目をつけたら、少し弱火の炭の上に移動して片面1分ずつ焼く。仕上げに強火の炭で両面をさっと焼いて器に盛る。
- 6 パンズにソースを塗り、好きな具材を挟んでオリジナルハンバーガーを作る。*好みでチーズやアボカドをプラスしてもgood!



【材料】

牛ひき肉 600g
豚ひき肉 200g
玉ネギ 1個
パン粉 1カップ
卵 1個
あら塩 10g
ブラックペッパー 小さじ1
ナツメグ 小さじ2
パンズ 5個

〈ソース〉

ケチャップ 適量
マヨネーズ 大さじ3
粒マスタード 大さじ3

〈トッピング〉

サニーレタス 1玉
トマト 大1個
ベーコン 120g
玉ネギ 1個
ピクルス 3本

モデル着用ウェア

お父さん: ベメボンウォンボウルR フィットシャツ ¥8,900、ウィルフォーテコーンフラップキャップ ¥5,300 (ともにコロンビア/D)、インセクトシールドキャンプT ¥5,500、コットンオックスクライミングパンツ ¥12,000 (ザ・ノース・フェイス/F)、エプロン A-5カモ柄 ¥4,600 (ロジ/B)、その他私物
お母さん: カールスバッドキャパーズウィメンズシャツ ¥12,000、グリーンホーンメドウブーニー ¥3,900 (ともにコロンビア/D)、ショーツスリープGTDメランジVネック ¥4,900 (ザ・ノース・フェイス/F)、デューン3/4 ウィメンズ ¥9,500 (ノードレード/C)、その他私物
長女: ウィックロン.O.D. シャツワンピース ¥6,900、スーパーメリノウールL.W. タイツ ウィメンズ ¥3,715、ウ

ウィックロン.O.D. ハット ¥3,400 (すべてモンベル/K)、エプロン A-5 エッグ柄 ¥4,600 (ロジ/B)、バンドナ GZ906 ¥2,200 (バンドルトン/B)、その他私物
次女: ウィックロン.ドライタッチ シャツワンピース ¥3,900、ジオラインM.W. タイツ キッズガール ¥2,400、ウィックロン.O.D. ハット キッズ ¥3,300 (すべてモンベル/K)、バンドナ GZ906 ¥2,200 (バンドルトン/B)、その他私物
三女: ウィンドブラストプリントパーカ キッズ ¥4,400、ジオラインM.W. タイツキッズ ¥2,000、ウールツィードハット ¥4,000 (すべてモンベル/K)、バンドナ GZ906 ¥2,200 (バンドルトン/B)、その他私物

キャンプ関係

54QT 60TH アニバーサリーステールベルトクーラー (ターコイズ) ¥30,000、ケールスパイダープロ ¥10,980、コンフォートマスターバンパーラウンジテーブル (100) ¥18,000、タブワイドドーム IV 300 ¥36,800、コンフォートマスターキャンパスデッキチェア (ブラウン) 各 ¥12,000 (すべてコールマン/E)、ポイジャーテーブル ¥32,000、フェスティバルチェア ¥15,000 (ともにブルーリッジチェアワークス/B)、チェアホームミニ ¥11,000 (ハリノックス/B)

SHOP 04

SORA

ソラ



**人気ブランドの
コラポチェア**
パートン×ヘリノックス
キャンプチェア
使用時サイズ：
W51×D51×H63.5cm
重さ：約900g
¥14,800

ふたつの人気ブランドのコラポチェア。座りやすいうえに軽量コンパクト。なによりファッション性の高いテキスタイルがおすすめ！



焼き目はあのブービーバード
チャムス
ホットサンドイッチクッカー
サイズ：15×35cm
重さ：490g
¥4,800

キャンプの朝食の定番ホットサンドに「チャムス」のアイコン「ブービーバード」の焼き目を。内側はフッ素加工で焦げ防止も

SHOP 06

MONT-BELL

モンベル



仲間集まる自立式ドーム型タープ
モンベル
アストロドームS
使用時サイズ：
W300×D340×H180cm
重さ：5.9kg（本体）
¥56,000

骨組みに本体を吊り下げるタイプの簡単設置タープ。リビングスペースとしてのほか、別売りのインナーテーム併用でテントにも！



煮込みも発電も同時にこなす
バイオライト
ベースキャンプ
使用時サイズ：
φ33.6×D53.3×H58.4cm
重さ：8.16kg
¥47,000

バッテリーを内蔵し、炎で発電した電力を蓄えることができる大型グリルです。BBQや煮込み料理、そして充電もできて便利です



電源がひとつに調理器具と

SHOP 03

A&F COUNTRY

A&Fカントリー



4人対応の軽量な鍋+食器セット
GSI
バガバー キャンパー
収納サイズ：φ23.2×H14.7cm
重さ：1.577kg
¥18,800

大鍋のなかに小鍋やフライパン、器が収納された便利なセット。素材が丈夫でヘビーなキャンパーも納得！ フタは湯切りつき



SHOP 05

THE NORTH FACE

ザ・ノース・フェイス



簡単設置のデビュー向きテント
ザ・ノース・フェイス
カイジュー4
定員：最大4名
使用時サイズ：
W224×D224×H173cm
重さ：4.83kg
¥45,000

キャンプ場で見つけやすい黄色や設置を早める色分けパーツなどを採用。初心者や子どもも簡単に設置できるファミリーテントです



1台で4つの調理法をこなす
ペトロマックス
アタゴ
使用時サイズ：φ42×H28cm
重さ：6.1kg
¥39,000

焚火台、網焼き、ダッチオーブン載せなどいくつもの調理ができるツール。着火がとてもスムーズで、本体は質実剛健な作りで丈夫！

MOV店舗スタッフいちおしの
キャンプと料理の必勝道具

MOVスタッフは道具に詳しいアウトドアのスペシャリスト集団。「これを選べば間違いない!」という名アイテムを各店でうかがいました。

編集・文◎福瀧智子 Edit & Text by Tomoko Fukutaki
※各アイテムのお問い合わせ先は2ページに記載しています。

SHOP 02

COLEMAN

コールマン



ガス缶使用の本格BBQグリル
コールマン
ロードトリップ
グリルエクスカージョン

使用時サイズ：
W99×D56×H122cm
重さ：16.5kg
燃焼時間：約2～4時間
(470g缶×2本使用時)
¥29,800

炭火を熾す必要がないガス缶式のBBQグリル。鉄板全体に熱が効率よくまわり、またコンパクト収納で家からの持ち運びがラクです！



寝室+リビングのオールインワン

コールマン
ウェザーマスター ワイド2ルームSTD

定員：4～5名
サイズ：約W300×D225×H175cm（インナーテント）
重さ：17.9kg（セットすべて）
¥95,000

寝室とリビングが連なり、ひと家族が快適に過ごせるオールインワンテントです。耐水・耐風性に優れた季節問わず使うことができ、またテント内にもった空気をスムーズに排出。結露も抑えられます



インナーテントを取り外せば、ひと続きの空間として使うことも

SHOP 01

SNOWPEAK

スノーピーク



煮込み料理にグリルなど用途多彩



人気ダッチオーブンの精円版
スノーピーク
コロダッチオーバル

サイズ：W24.2×D16×H9.4cm
容量：1,240ml
重さ：2.6kg
¥11,300

2～3名分の料理をまかなうのに最適な精円タイプの鉄鍋。深さもあるので煮込みから炊き上げまで幅広く対応するのが魅力です！小さなボディながら食材のおいしさを120%引き出してくれます



焚火台の代名詞的存在

スノーピーク
焚火台Lスターターセット

使用時サイズ：
W45×D45×H30cm（焚火台）
重さ：11.7kg（セットすべて）
¥24,800

キャンプに欠かせない焚火を始めるために必要なアイテムをリーズナブルな価格でセットにしました。BBQ網やグリルプレートなどオプション品も充実しているので、料理好きのニーズも満たしてくれます！



焚火台本体のほか、ベースプレートや炭床、収納ケースがセット。ひと回り小さいMサイズもある



OUTDOOR COOKING

GOOD CAMP SITE

奥多摩駅に近く、車を所有していないファミリーにも便利なキャンプ場。樹齢数百年の巨木が敷地内に立ち並ぶなど、豊かな自然が魅力だ。食事はBBQ以外にカフェごはんも堪能できる。

▲4
氷川キャンプ場



住所：東京都西多摩郡奥多摩町氷川702
電話：0428-83-2134
料金：¥800 (テントサイト/1名/1泊) ~
<http://www.okutamas.co.jp/hikawa/>

森林のなかで
マイナスイオンを
浴びよう



住所：東京都あきる野市養沢1587
電話：042-596-4201
料金：¥500 (1名/1泊) + ¥1,500 (テント1張)
<http://otakecamp.web.fc2.com>

▲6
大岳キャンプ場

天然記念物の鍾乳洞のすぐそば！

1962年に東京都の天然記念物に指定された大岳鍾乳洞 (入場料金は別途) に併設されている。周囲に民家などがなく、山と川の大自然に囲まれているので、とにかく静か。晴れた日の夜は、おどろくほどの星空に感動するはず！ 山奥なのに無料Wi-Fiが完備されており、すぐにSNSに写真をアップすることも可能だ。

▲8
パディングトンベア・キャンプグラウンド

遊園地や温泉が隣接！ 満足度120%



住所：神奈川県相模原市緑区若柳1634
電話：0555-30-4580 (PICA予約センター)
料金：¥5,400 (オートキャンプ/6名まで/1泊) ~
<http://www.pica-resort.jp/paddington/>

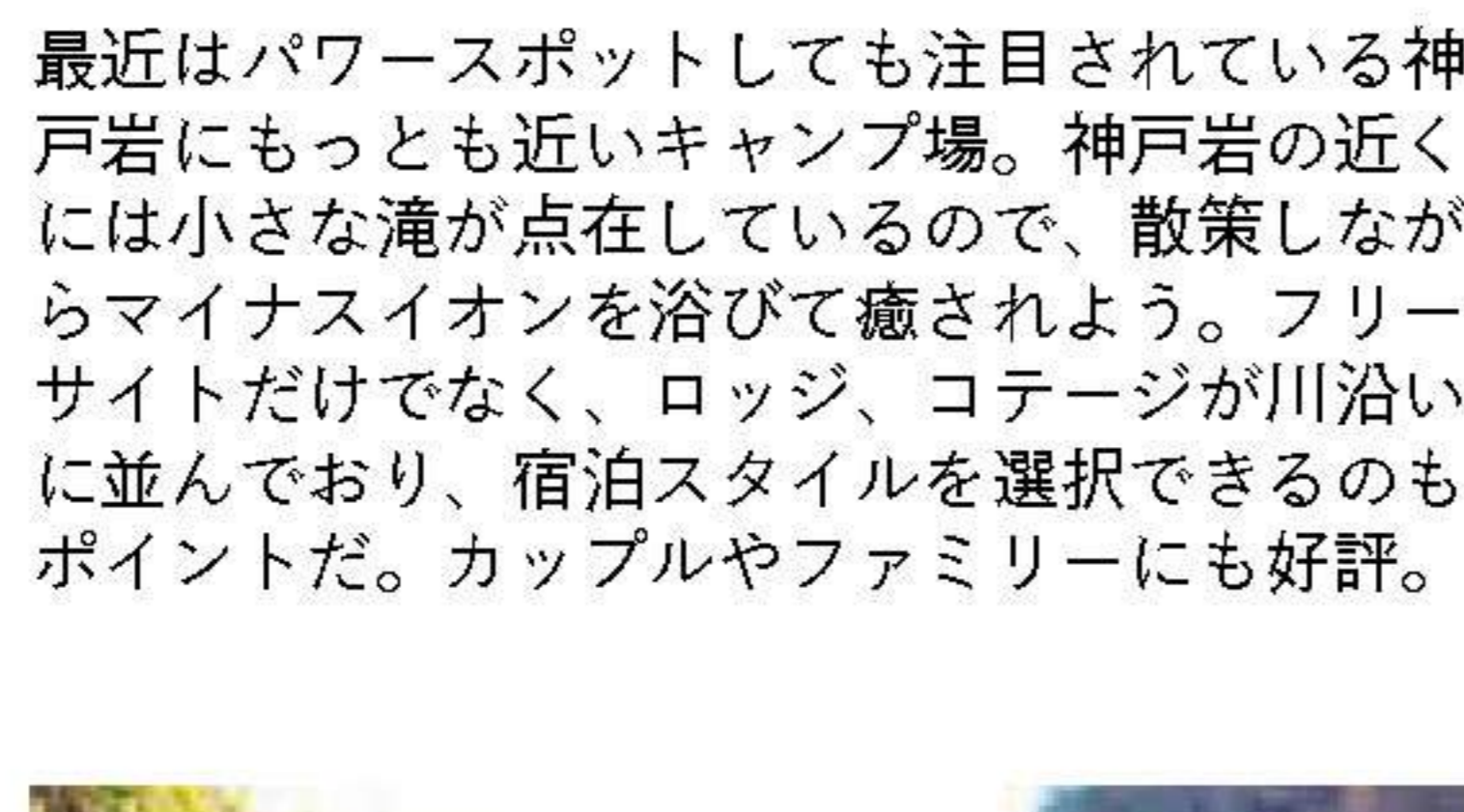


住所：東京都西多摩郡奥多摩町海沢230
電話：0428-83-2724
料金：¥16,000 (ツリーハウス/4名/1泊) ~
<http://www.アメリカキャンプ村.com>

▲3
アメリカキャンプ村

映画の有名な作品のロケ地に泊まろう

映画「リング」や「怪物くん」のロケ地としても有名なキャンプ場。BBQはセットメニューがあって超お手軽。さらに宿泊はツリーハウスやログハウスといった施設を利用するので持参する道具も少ない。施設内の本格的なアスレチックでは子どもだけでなく大人も夢中になって遊んでしまうはず！ 営業は11月下旬まで。



最近ではパワースポットとしても注目されている神戸岩にもっとも近いキャンプ場。神戸岩の近くには小さな滝が点在しているので、散策しながらマイナスイオンを浴びて癒されよう。フリーサイトだけでなく、ロッジ、コテージが川沿いに並んでおり、宿泊スタイルを選べるのもポイントだ。カップルやファミリーにも好評。

▲5
ロッジ神戸岩

有名なパワースポットが周辺に！

写真は
パワースポット
神戸岩

住所：東京都西多摩郡檜原村神戸8034-2
電話：042-598-1029
料金：¥4,000 (テントサイト/6名まで/1泊) ~
<http://kanotoiwa.com>



住所：東京都西多摩郡奥多摩町川野1740
電話：0428-86-2324
料金：¥200 (テントサイト/1名/1泊)。
中学生以下は¥100) ~
<http://www.yamafuru.com>

▲7
山のふるさと村キャンプ場

奥多摩湖畔でアウトドア体験を！

秩父多摩甲斐国立公園のなかにあり、奥多摩湖に面した最高のロケーションが一番の魅力。湖畔でゆったりするもよし、クラフトセンターの木工教室や陶芸教室で親子でモノ作りに没頭するもよし。テントはレンタルも可能。またガイドトレッキングなども充実しておりファミリーやアウトドア初心者にもピッタリ。

GOOD CAMP SITE

秋こそ大自然のなかで、食う・寝る・遊ぶ！
西多摩エリアおすすめキャンプ場

秋の味覚を堪能し、秋の夜長を楽しむ。そして秋ならではのアクティビティを満喫！
これらを実現できる西多摩エリアおすすめキャンプ場を厳選して紹介しよう。

イラスト◎別府麻衣 Illustration by Mai Beppu
文◎金澤玄昭 Text by Haruaki Kanazawa



▲2
川井キャンプ場

お手軽に奥多摩の自然を堪能

敷地内にとっても広い河原があり、川釣りやマスのつかみ捕りもここの売り。ぜひ子どもと楽しんでみては？ オーダーすれば手ぶらでBBQができるセットを用意してくれる手軽さも魅力だ。ドッグサイトでは愛犬とデイキャンプも可能。テントだけでなく、ロッジなどの宿泊施設も完備 (要予約)。営業期間は11月末まで。



住所：東京都西多摩郡奥多摩町梅沢187
電話：0428-85-2206
料金：¥4,000 (テントサイト/3名まで/1泊) ~
<http://www.okutamas.co.jp/kawai/>

都心から約2時間の
好アクセスも
おすすめのポイント



住所：東京都あきる野市上代継600
電話：042-558-5861
料金：フリー ¥6,000 ~、個別 ¥7,000 ~
(オートキャンプ/4名車1台/1泊)
<https://www.wnv.tokyo>

▲1
わんだフルネイチャーヴィレッジ

愛犬と一緒に自然を楽しむ

「愛犬と一緒にアウトドアを満喫できる」のコンセプトに基づいた施設は、BBQやオートキャンプを楽しめるだけでなく、ハイキング、ドッグランやドッグカフェといったスペースがあり、愛犬もよろこぶこと間違いなし！ 写真は高台にある「ヒルトップオートキャンプフィールド」。芝生が心地よく、今回の特集でも利用。

No. **5** 「昭島・昭和の森」の冬を
幻想的に彩るモリミネーション2016

昭島駅周辺「昭和の森」やMOVをさびやかに彩る冬恒例のイルミネーションがまもなくスタート。

今年は「いのちの輝き (SPARKLE OF LIFE)」をテーマに、MOVだけではなくモリタウンのエントランスやオープンモール、館内「光の広場」という広範囲が彩られます。色とりどりの光で幻想的に浮かび上がる「昭和の森」一帯を写真におさめ、ぜひモリミネーションをみなさままでお楽しみください。



モリミネーション2016
～SPARKLE OF LIFE～

点灯期間：2016年11月3日(祝・木)～2017年2月中旬(予定)
点灯時間：17:00～23:00(場所により異なる)

No. **6** いま人気の外遊び！
「焚き火で、ほっこり」開催

MOVの「芝生広場」で11月下旬から焚き火を囲むあったかいイベントを開催予定。マシュマロを焼いたり、飲み物を温めたり……と、いま人気の外遊び焚き火を楽しんでみませんか？ 詳細は後日モリパークアウトドアヴィレッジ公式HPで公開されます。

No. **7** ひと足早いクリスマスキャロルを
稲垣潤一クリスマスディナーショー

MOVに隣接する「フォレスト・イン昭和館」は東京にいながらにして豊かな自然を感じられる森の中のホテル。

このフォレスト・イン昭和館で12月中旬にクリスマスの定番ソングを歌うアーティスト・稲垣潤一氏のディナーショーが開催されることになりました。森と響きあう名曲に耳を傾け、冬のひと時をお楽しみください。

稲垣潤一クリスマスディナーショー

開催日：2016年12月18日(日)
時間：ディナー 18:00～/ショー 19:00～
会場：フォレスト・イン昭和館2F「シルバンホール」
料金：A席 ¥26,000
(コース料理、ドリンク、ショー、サービス料込み)
お問い合わせ：フォレスト・イン昭和館 宴会予約
TEL.042-542-5555

No. **3** 11月は家族で楽しめる
ワークショップが目白押し

MOVの11月は参加型のワークショップがたくさん！ ご自慢のあったかウエアを着込んでご参加ください。

11月5日(土) 14:00～

プロ・ナチュラリスト佐々木洋
「顕微鏡で秋の新発見」

見過ごしがちな小さな自然のすばらしさを語る佐々木さんによるワークショップ。施設内で顕微鏡を持ってお父さんとお子さんで自然を観察します。無料



11月5日(土) 14:00～

あみぐるみ作家リュミエナ
「2017干支のあみぐるみ」

家族を待つ間、お母さんは毛糸で作り出す「あみぐるみ」を編んで来年の愛らしい干支マスコットを作りませんか？ ¥3,000



11月20日(日) 13:00～

森のオカリナ
「WINTER樹・音 festa」

長野県原村から姉妹ユニット「MOCCA」が来場。オリジナルのオカリナ「樹・音(じゅね)」を作るワークショップとコンサートを開催します。ワークショップは ¥3,780



11月23日(祝・水) 14:00～

森の演出家・土屋一昭
「自分だけの箱庭づくり」

「森の演出家」土屋さんが、秋の自然をモチーフにした箱庭づくりを伝授。土や花、植物などを用いて自由に表現してみよう！ ¥2,000



No. **4** 見逃せないお買い物のチャンス！
福袋も登場する2017年初売り

オープン以来2度目のお正月を迎えるMOV。年末年始の休暇を利用して遠方から足を延ばされるお客さまも多く、今年の初売りも大変な賑わいとなりました。

来年も各アウトドアブランドの直営店がここならではの豪華な「福袋」をご用意！ 今年購入を思いとどまったあんな商品こんな商品が入っているかもしれません。初売りは2017年1月2日10時から。ご来場をお待ち申し上げます！



MESSAGE BOARD

モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

肌寒くなる気温とはうらはらに、MOVは秋も熱い！
大会、イベント、ワークショップなど、話題は盛りだくさん！



No. **1** 10月23日(日) スポーツクライミング
アウトドアヴィレッジカップ Autumn開催

2020年に日本で開催される「東京オリンピック」で正式に追加種目となった「スポーツクライミング」。競技性を持たせ、スポーツの要素に重点を置いた新ジャンルのスポーツとしていま注目を集めています。

そのスポーツクライミングのテクニックやアクロバティックな動きを間近で観戦できるチャンスが春に続きMOVへやってくることになりました！ MOVのシンボルであり、国際大会も開催できる仕様の巨大なクライミングウォールを舞台に、3種目・全130名が予選・本選へ挑戦します！

当日は、FM FUJIでのパーソナリティ、ヴァンフォーレ山梨のスタジアムDJ、有名アニメの声優などで活躍する高杉「Jay」二郎氏をDJに迎えて大会を盛り上げると同時に、観戦のみなさんの「ガンバ！」などの掛け声も必須！ 「大声大会」を同時に開催し豪華賞品も用意されるそうなので、ウォールを揺らすような大声援でクライミングを盛り上げ、みなさんもぜひ賞品を手にとってください！

なお、この大会は11月に開催される「関東小中学生選抜クライミング大会」の東京都代表選考大会でもあり、東京都山岳連盟の強化選手10名が参加予定。ハイレベルな戦いが期待されます！

スポーツクライミング
アウトドアヴィレッジカップ Autumn

開催日：2016年10月23日(日) 予選(午前)、決勝(午後)

競技種目：①トップロープ競技(初心者向け)
②リード競技(到達した高さを競う)
③スピード競技(登るスピードを競う)

競技方法：予選/フラッシング2本、決勝/オンサイト1本
主催：スポーツクライミング

アウトドアヴィレッジカップ実行委員会

主管：公益社団法人東京都山岳連盟

後援：昭島市・昭島市教育委員会・公益社団法人日本山岳協会



No. **2** 自由に遊び、五感で楽しむ
AKISHIMA CAMPING GAMES2016

秋深まる11月下旬に、MOVで総合アウトドアイベントが開催されます。なかでも目玉は「ダッチオープンパーティ」。焼く・煮る・蒸すなど1台で何でもこなす魔法の鉄鍋「ダッチオープン」を使って、本格的なアウトドア料理を体験できるワークショップを開催。しかも、ダッチオープンを取り扱う各ブランドのショップスタッフがその使い方や料理のコツなどを直伝！ 1組4名様からの参加なので、プライベートキャンプに向けまずはグループで基本を習得してみたいかがでしょうか？

ほかイベント会期中には、燻製ワークショップ、「そら飯」コンテスト、キッズクライミングなどコンテンツは盛りだくさん！ たっぷりMOVを楽しめる2日間になりそうです。

※事前申し込みのイベントあり。詳しくはホームページにてご確認ください！



AKISHIMA CAMPING GAMES2016

開催日：11月26日(土)・27日(日) 10:00～17:00

ダッチオープンパーティ

日時：11月26日(土) 14:00～

会場：芝生広場 定員：8組32名(1組4名)

参加費：1組 ¥4,000

※事前予約制。応募多数の場合は抽選。

応募方法はモリパークアウトドアヴィレッジ公式HPにて！

Other Contents

① クリエーターズデコテント&ワークショップ

現代美術作家・渡辺おさむ氏によるデコテント展示およびスイーツデコレーションのワークショップ(26日13:00～、定員30名、ひとり ¥500)

② そら飯レシピコンテスト

事前募集の「そら飯」レシピを当日パネル展示。グランプリ作品は試食販売されます(27日11:00～なくなり次第終了)

③ スモーキーズ・ラボ

燻製好きが集まって結成された「スモーキーズ」による燻製&試食会(27日12:00～)

ほか、キッズクライミング体験、ハンモック体験、マルシェ、薪ストーブ体験など多数！



Photo by M.Yamada

自然豊かな奥多摩の姿を象徴するように、多摩川の水も驚くほど美しい

“蕎麦太郎カフェ”から 西多摩の森 定点観測 vol.3

天然の食材と清らかな水。
毎日と密接に関わる奥多摩の豊かな自然は
食の達人・船越さんにとってどんな存在なのでしょう？

文◎船越章太郎 Text by Shotaro Funakoshi

奥多摩の 誇れるものって なんだろう？

る穀物の生産にむかず、そんな環境でも育ちやすい地形に適したものが残ってきたのかもしれない。最近では治助芋を使った料理や、わさびジェラート、わさびタルトなどの商品を扱うお店も登場してきました。さらに新しい商品も出てくると思うと、地元で産物に触れる立場としてはこれからは楽しみます。その一方で昔から変わらない

都民のオアシスである奥多摩界隈には豊かな大自然があり、日常を離れた場所でおいしい空気のなか食べるものはやはりおいしく感じるものです。そんな奥多摩なのですが、地域を代表する食といえれば天然のワサビや治助芋など昔ながらの優れた農産物がいくつもあり、近年改めて注目されています。地形の大半が山のため主食とな



右) 幻のジャガイモと言われる「治助芋」。中) 店舗がある「氷川国際マス釣り場」。週末は多くの釣客でにぎわうそう。左) 大麥の風味香る「麦切り」。蕎麦太郎カフェでは味噌ダレと香味油とで提供している

定番として、季節ごとに採れるキノコや山菜などといった旬の食材がありますが、あえておススメのものをひとつ挙げるなら、それは「奥多摩の水」です。言い換えれば、「水がとても優れているので普通のものがおいしく作れる」ということにはなりません。それを実感したのが新しい商品を作るときでした。10年ほど前から仕事で手打ち蕎麦を作ってきましたが、縁があつて6年ほど前から大麥の粉を使った「麦切り」という麺も作り始めました。江戸時代の食の復刻版で、この地域の食の定番になるように普及を目指していますが、おいしいものに仕上げようという決意が手になったのは奥多摩の上質で軟らかい水でした。お米やコーヒーなどにおいしい水が欠かせないように、麺類やそのつゆ、タレ作りでもそのよさが発揮されます。こういったシンプルな素材で作る食にこそ「活き」を与えるには良質な水が欠かせません。食べることは人の生活において不可欠であ

水によって支えられているので。都心周辺や都会から訪れる多くの方たちに、奥多摩のおいしい水や食を楽しんでもらい、また水を通して大切な自然を身近に感じてもらうために、うれしく思います。

蕎麦太郎カフェ
代表
船越章太郎



手打ち蕎麦や手打ち蕎麦、本格カクレ蕎麦などを奥多摩の山で展開。この夏には奥多摩駅の2階に新店舗「PORT Okutama」をオープン。これを機に音楽活動も再開し奥多摩におけるエンターテインメントビジネスの定着を目指している。
<http://sobataro.com/info.htm>

1名様に全8点をプレゼント! アウトドアの達人が行く お買い物ツアー

#3 トレイルランニング編

アウトドアに触れるさまざまな分野の達人がMOVでお買い物。そのすべてを1名様に差し上げる豪華プレゼント企画です!

写真◎富田寿一郎 Photo by Jyuichiro Tomita 文◎福龍智子 Text by Tomoko Fukutaki

「今回は僕の普段の活動を活かして、これから山を走ってみたいと思っている男性に向けたセレクトにします」と、9月某日にモリパークアウトドアヴィレッジ(以下MOV)を訪れた大西勇輝さん。敷地内のクライミングジム&ヨガスタジオの「PORT」には仕事で足を運んだことがあるそうだが、ショッピングができる各店舗をまわるのは今回が初めて。5万円を懐にお買い物が始まった。

最初に足を踏み入れたのはランニングの要となるシューズ関連。「ウォーキング・フォーエバー」は足の計測から靴のフィッティング、カスタムインソール作成などを手がけるお店。オリジナルブランドである「ハイテック」と最後まで悩んだが、安定感・クッション性に優れ、またゴアテックス仕様で防水性も高い安心モデルを選んだ。続いて訪れたのはアイウェアの「スワンズ」。

「山は舗装路以上に目のケアが重要。クリアに近いレンズカラーは日陰や曇天でも視界がよくストレスがありません。それにとっても軽い」と太鼓判セレクト。サロモンでは山での最低限の荷物に加え、+アルファの道具が入る20ℓのバックパックを購入。モンベルで買ったクッカーや真空ボトルも入るサイズで、食べることが好きだという大西さんの山時間を表したセレクトになった。

「走るだけではなく、自然のなかで食べたり飲んだりも大切にしています。時間があるときはチーズフォンデュなども作りますし、インスタントラーメンでも街の何倍もおいしく感じられますよ。今回各店舗で商品についてスタッフの方に話をいろいろと聞きましたが、どの方も回答が的確。実際にアウトドアをされているとよく伝わってきました。頼りになるアウトドアヴィレッジだと思いますよ!」



大西勇輝さん

特別支援学校での教員を経て、「自然に触れる運動を日常に取り入れ、生活を豊かに」をテーマに、ランニングやアウトドアフィットネス全般のコーチに。自然を通じた生涯スポーツの提案なども行なう



PRESENT
5万円相当
大西セット

- ①真空ボトル (モンベル ¥3,500 / K) ②アルミクッカー (モンベル ¥1,810 / K) ③インスタントラーメン (3種計 ¥410 / K) ④サングラス (スワンズ ¥16,000 / I) ⑤バックパック20ℓ (サロモン ¥13,000 / G) ⑥シューズ Men's 26.5cm (ニューバランス ¥11,500 / A)

プレゼントの応募方法は16ページ(裏表紙)に掲載しています。多数のご応募お待ちしております!



さまざまな外遊びに精通したスタッフが、的確にモノ選びをサポート。安心して買い物ができるのがこの施設のよさだ

会員限定の特典いっぱい! アウトドアヴィレッジ ポイントカード



入会費 & 年会費ゼロ。
なのにこんなに
おトク!

特典 1

貯まったポイントで ステキな景品と交換

アウトドアヴィレッジでお買い物をすると¥200ごとに1ポイントずつカードに加算されます。そのポイントは500、1,000、2,000、3,000ごとに景品と交換が可能。なかにはダッチオープンやBBQグリル、デイパックなども。詳細は公式サイトでチェックを!



小物からキャンプ道具、クラ
イミングジム&ヨガスタジ
オ「PLAY」の体験チケットなど全
20種類の品揃え

特典 2

会員限定のセールも案内

定期的に行われるカード会員限定のセール情報をハガキ等でご案内します。

特典 3

駐車場がさらに1時間サービス

基本サービスとしてアウトドアヴィレッジは駐車が1時間無料。カード会員様はもう1時間がサービスされ、ゆっくりとお買い物をお楽しみいただけます。

特典 4

会員限定のサービスが充実

近隣の入浴施設や映画館、奥多摩でのアクティビティ体験も割引に。

温泉

「昭島温泉 湯楽の里」で会員カードを提示すると以下のいずれかのサービスが受けられます。

- レンタルタオルセット無料
 - お食事処のソフトドリンク1杯無料
- また、「檜原温泉センター 数馬の湯」で会員カードを提示すると、おとな1名の入館料が¥100引きになります。いずれもカード1枚につき1名様まで。

アクティビティ

「東京サマーランド」に今年誕生した「オートキャンプフィールド」の利用料10%オフ。

映画

「MOVIX昭島」の鑑賞料金が会員カードの提示で通常¥1,800の一般料金を¥1,500にディスカウント。

※レディースデイ、レイトショー、大高生料金、子供料金などのサービス料金との併用不可

レストラン

MOV隣りのリゾートホテル「フォレスト・イン昭島」内レストランにて生ビール一杯サービス。

営業時間

営業時間：平日 11:00～20:00、土・日・祝 10:00～20:00

定休日：水曜日（祝日の場合は翌日）

※ 飲食店舗、クライミングジムは別途お問い合わせください。

イベント情報、ショップからの最新ニュースはこちらから

<http://outdoorvillage.tokyo>

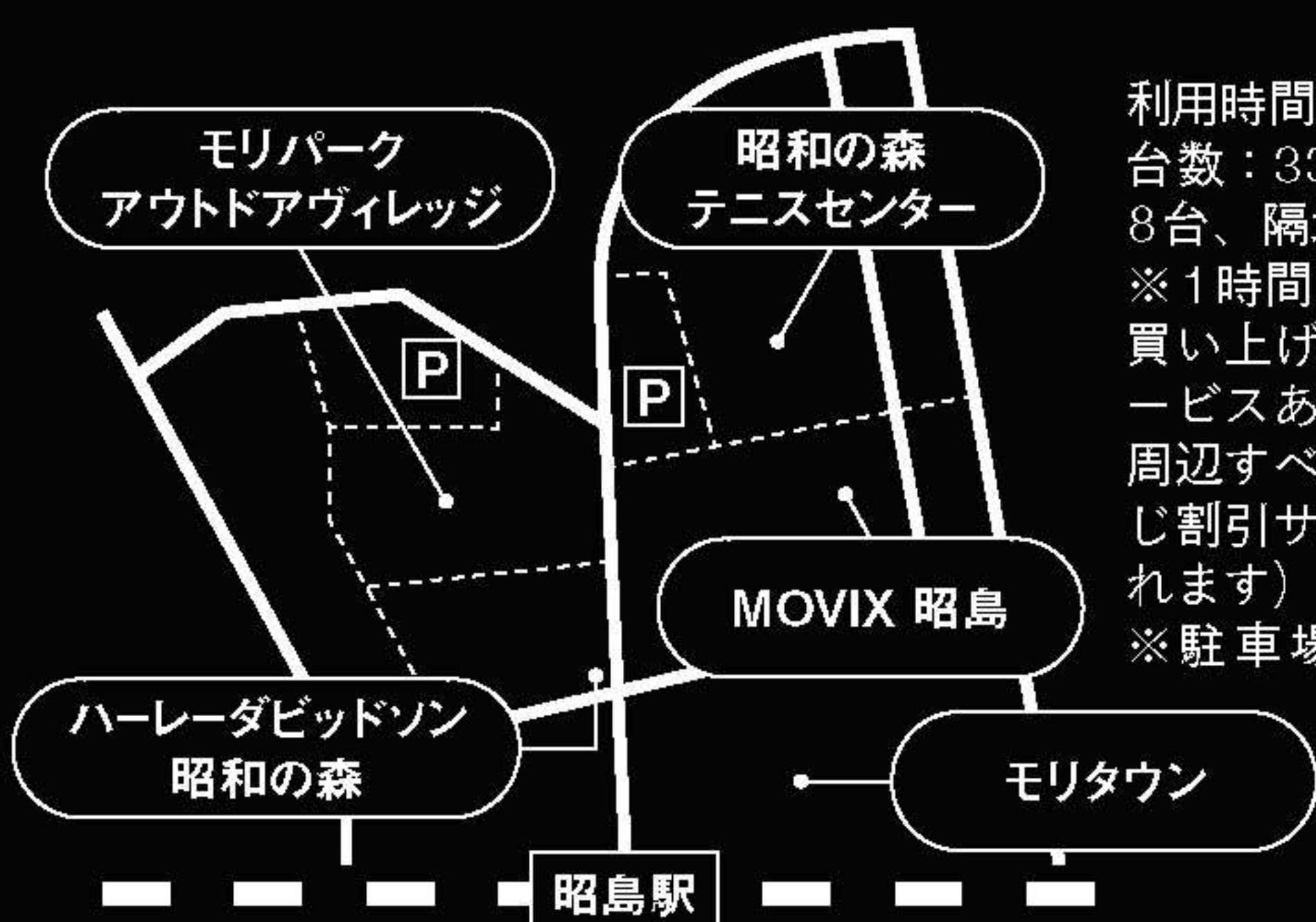
English、中文簡体字、中文繁体字、한국어
・Menu → Other Languages



www.facebook.com/outdoorvillage

<https://twitter.com/moutdoorvillage>

駐車場のご案内



利用時間：8:30～22:30
台数：330台（敷地内118台、隔地212台）
※1時間無料。さらにお買い上げに応じて延長サービスあり（「昭和の森」周辺すべての駐車場で同じ割引サービスが受けられます）
※駐車場には左折にて入庫ください。

※詳しくはMOV公式HPでもご案内しています。

アクセス

車の場合

- ・中央自動車道「八王子I.C.」より約20分
- ・圏央道「あきる野I.C.」より約25分
- ※その他、国道16号、五日市街道など幹線道路利用でもアクセスは便利です。

電車の場合

- ・JR東京駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約1時間
- ・JR新宿駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約40分
- ※JR青梅線「昭島駅」北口より徒歩3分

所在地

〒196-8533 東京都昭島市田中町610-4
TEL. 042-541-0700



Present information

豪華アウトドアグッズ8点が1名様に当たる!

14ページ「アウトドアの達人が行く MOVお買い物ツアー」で紹介された全8点のアウトドアグッズを1名様にプレゼントいたします。ふるってご応募ください!

応募方法

住所、氏名、年齢を明記のうえ、下記アドレスまでご応募ください。
アドレス：info@outdoorvillage.tokyo 締め切り：12月5日

※当選者には後日ご連絡を差し上げます。当選のお問い合わせには回答できません。