

# 2016 キンカンファミリーキャンプ

## ～グッチ裕三のアウトドアクッキング教室～

### イベント概要書

集合時間 : 現地集合7月30日(土)12:30～順次受付開始

※遅れる場合はキャンプ場までご連絡願います。

※12:00より前の入場は出来ませんので、ご注意ください。

※当日悪天候等で中止・変更する場合には、前日29日(金)の17:00までに連絡いたします。

運営本部 : サンケイスポーツ事業部 ☎03-3275-8851 (平日10:00～17:00)

浅間高原くるみの森キャンプ場 【〒377-1412群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢1353 ☎0279-84-1078】

参加人数 : 30家族120人予定

イベント内容 : 30日【土】12:30～受付開始 (サイトは当日受付にて抽選で決定致します)

各自テント設営

14:00～開会式 (開会式終了後は、クッキング教室まで引き続きテント設営)

15:30～グッチ裕三のアウトドアクッキング教室

(グッチ裕三さんに、オリジナル料理の作り方を教えていただきます)

16:30～各自夕食調理

(グッチ裕三さんが各サイトを巡回し、料理のアドバイスをしてくれます)

19:00～夜のお楽しみイベント

(キャンプファイヤーを囲んで参加者の皆様と交流を図ります)

～20:00終了(予定)

キャンプ場より車で約5分の場所に、露天風呂『絹糸の湯』あり

(有料:大人¥1,000 小人¥500) 営業時間:11:00～21:00(20:30最終受付)

31日【日】6:30～起床、各自朝食

7:00～朝ヨガ教室

※1人1枚大きめのバスタオルをご持参ください。ヨガマットがあればベスト！！

8:30～ワークショップ講座

(子供も大人も一緒になって楽しめる工作教室です。ジェルキャンドル制作と、アイスクリーム作りを予定。また『夏の思い出絵日記コンテスト』も実施します。)

10:30～閉会式・夏の思い出絵日記コンテスト表彰式

(最後は、グッチ裕三さんを囲んで記念撮影を行います)

11:30 解散

※イベントの内容・時間は、天候等の理由により予告なく変更になる場合がございます。

【注意】 1.参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。また、怪我等なさらぬように十分注意をお願い致します。万一事故が発生した場合、主催者は応急処置および傷害保険に加入している範囲内での対応はさせていただきますが、その余の責任は負いかねます。

2.このイベントの映像、写真、記事、記録などにつきましては、私的な利用を除き、テレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの提供・掲載をしないようお願い致します。また、主催者が発行する媒体(インターネットを含む)に映像、写真、記事、記録などが掲載されることがありますので、あらかじめご承知おき下さい。

3.お申込みいただいた方の個人情報は、主催者が取得し、管理いたします。主催者は、個人情報の保護法を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。主催者又は協賛各社より、お申し込みいただいた方に、各種ご案内をお送りすることがあり、主催者はその目的の範囲内で、協賛各社に個人情報を提供することがあります。

# 2016 キンカンファミリーキャンプ

～グッチ裕三のアウトドアクッキング教室～

30日(土)の『グッチ裕三のアウトドアクッキング教室』でグッチ裕三氏がその腕前を披露して下さる料理です。  
このメニューの主な食材は主催者側で用意します(1グループにつき4人前の食材です)が、以下の調味料等は各自でご持参下さい。 よろしくお願ひします。

## \* 料理教室メニュー \*

- ① 軽井沢スープ・・・野菜たっぷりのクリームスープ。  
隠し味の味噌でコクが増す?!
- ② イタリアン焼きそば・・・イタリアンと焼きそば・・・奇跡のコラボレーション!
- ③ 豚ピザ・・・生地は豚肉! たくさん動いて空いたお腹に、ピッタリな一品。

～この材料は各自でお持ち下さい～

- 菜種油 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ3
- 粉チーズ
- 塩
- だし入り味噌 大さじ4
- ケチャップ 大さじ5
- 小麦粉
- 黒こしょう、白こしょう

【これらは、ご家庭に常備されているもので構いません。】

～あると便利な調理器具～

- まな板
- ボウル(あく取り用)
- 計量カップ、スプーン
- 菜箸
- 器や皿(材料入れ・試食・盛り付け用)
- スプーン、箸、フォーク
- トング
- フライパン(深め・平たい26cm～ 計2点程度の持参をオススメします)
- フライパンの蓋(アルミホイル等でも代用可)
- 包丁
- おたま
- 片手鍋(5カップ入るもの)
- へら
- 缶切り
- キッチンバサミ

【これらは、ご家庭に常備されているもので構いません。】

※上記以外の料理を各自で作るのは自由です。  
その場合の食材は各自でご準備下さい。



# 2016 キンカンファミリーキャンプ

～グッチ裕三のアウトドアクッキング教室～

レンタル  
申込みに関して

備品等で、どうしても手に入らないものは現地キャンプ場でもレンタルできます。  
レンタルを希望される場合は、下記料金一覧表を参考の上、

## \* 浅間高原くるみの森キャンプ場 \*

TEL 0279-84-1078へ直接お電話でお申込下さい。

### 【！ご注意！】

- ・備品は数に限りがありますので、先着順とさせていただきます。
- ・レンタル料のお支払いは当日現地でキャンプ場管理人にお支払いください。
- ・予約時に「キンカンファミリーキャンプ」の参加者である旨を教えてください。
- ・料金は1泊でのご利用の場合です。



※写真と実物は異なります。

品目	価格	品目	価格
アルミテーブル	¥ 820	なべ	¥ 360
アルミチェア	¥ 360	やかん	¥ 310
蛍光灯ランタン(電池付)	¥ 1,230	ボウル&ざる	¥ 160
ガスランタン(燃料付)	¥ 1,540	菜箸	¥ 110
ガスツーバーナー	¥ 1,230	クーラーボックス	¥ 520
バーベキューコンロ	¥ 1,030	テント(5人用)	¥ 3,670
バーベキュー用網	¥ 310	タープ	¥ 1,940
バーベキュー用鉄板	¥ 310	毛布	¥ 360
焚き火台	¥ 520	シュラフ	¥ 820
カセットコンロ	¥ 520	銀マット	¥ 310
炭用トング	¥ 160	マットレス	¥ 520
肉用トング	¥ 160	炊飯器	¥ 820
フライ返し	¥ 110	しゃもじ	¥ 110
おたま	¥ 110	はんごう	¥ 520

※価格等は変更になる可能性があります。

# 持ち物 チェックリスト

※こちらの表はあくまでも目安です。  
その他必要なものは各自で揃えて下さい。

			チェック
1	<b>テント</b>	家族が寝ることのできる大きさを選び、付属品を出発前に確認。	
	* フライシート		
	* フレーム		
	* ペグ		
	* はり綱		
2	<b>マット</b>	ウレタン性などのクッションマット又はエアーマット。就寝時に地面への放熱を防ぎ、地面の凹凸も吸収します。	
3	<b>タープ</b>	テントが寝るところに対し、タープは生活するところです。日差しや雨を防ぎ食事をするスペースを確保します。	
	* ポールの本数		
	* はり綱		
4	<b>コンロ</b>	煮炊きに必要。2バーナー（ホワイトガソリン又はガスボンベ使用）が便利です。ご家庭にあるカセットコンロでも代用可能です。	
	* 燃料		
5	<b>シュラフ(寝袋)</b>	人数分ご用意ください(毛布の代用可)。	
6	<b>ランタン</b>	キャンプ場には、基本的に電源がありませんので明かりを取るものが便利です。	
	* マントル		
	* 燃料又は電池		
7	<b>イス・テーブル</b>	イスはキャンプファイア一時にも使用できます。	
8	<b>クーラーボックス</b>	冷凍可能な食材は凍らしておくと保冷剤代わりに也成了りスペースが有効に使えます。	
9	<b>調理道具</b>	あえて購入しなくても結構です。普段使用している物で十分です(フライパン・鍋・包丁・まな板・缶切り等)。	
10	<b>食器</b>	皿・スプーン・フォーク・ナイフ・コップ等(割れないもの)。	
11	<b>調味料</b>	基本調味料は各自ご準備ください。	
12	<b>ウォータータンク</b>	テントサイトは多少蛇口から離れた場所になる場合がありますのでであると便利です。	
13	<b>スニーカー</b>	調理に炭などを使う場合にはサンダルでは危険な場合があります。	
14	<b>寒さをしのぐ衣類</b>	標高が約1000メートルありますので朝・夜はかなり冷え込む場合があります。	
15	<b>サンダル等</b>	テントなどに入出入りする場合にはあると便利です	
16	<b>懐中電灯</b>	夜間歩く際に足元を照らします。テント内は火気厳禁ですのでテント内でも使用します。電池式のランタンで代用できます。	
17	<b>雨具</b>	両手が使えるカッパタイプが便利です。雨天時のイベントでは傘は使えません。	
18	<b>衣料品</b>	Tシャツ、ポロシャツ、短パン、長ズボンなど動きやすく、濡れても乾きやすいものが便利です。昼夜の寒暖差がありますのでご注意ください。	
19	<b>健康保険証</b>	使わないことが望ましいですが、万が一のために用意ください。	
20	<b>軍手</b>	いろいろ野外での作業に使います。多めに持つと便利です。	
21	<b>うちわ</b>	暑いときも使えますが、炭火をあおるのにあると便利です。	
22	<b>食材</b>	食材は基本的に各自でご用意ください。グッチ裕三さんのクッキングに使用する食材については別紙をご参照ください。	
23	<b>虫除け・虫刺され薬</b>	キャンプ場には、蚊やアブなどの虫がいます。	
24	<b>常用薬</b>	普段使われている、お薬をお忘れなく。	
25	<b>大きめのバスタオル</b>	朝ヨガ教室で使用します。ヨガマットがあればベスト！	

草地のサイトですので炭や薪など直火では使用できません。焚き火台や炭用のコンロをご用意ください。