

ールデビューする自然派女子を応援!

注目! 2大特典

falô

for natural outdoorgirls

0 ビーバル 2011年11月号増刊 No.5



インタビュー
相武紗季さん
屋久島に
呼ばれています

北アルプスを踏破!
憧れの聖地SNAP
「尺」を見ると
アの前線が
わかる!

行くべし!

集]

どこへ行く?
何を揃える?

動の
[葉トレッキング]
全ガイド!

マジ講座
ての
ンプは
おすすめ

巻頭特集

アウトドアウェアを
おしゃれ街着にアレンジ!

着回し
コーデの
教科書



750+

仕事帰りに耕せます!

都心の貸し農園付きシェアハウス「元麻布ファーム」



えてくれたのは、千葉県「あいよ農場」佑介さん。記者も土作りに挑戦。生まじめて持ったクワは意外と重く、翌日筋肉痛に……。この日は大きなピーマやつつしたナスを収穫しました。



(上)共有スペースのリビングでは、収穫した野菜を味わうパーティーも。(左)シェアハウスは全17室。都心なのに静かで抜群の住環境ですよ。

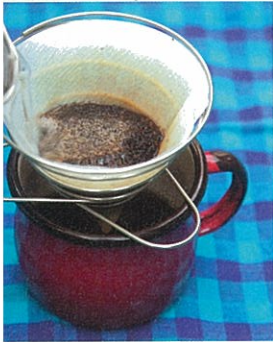
農薬を使用しないので、ミミズや虫が顔を出すのはご愛敬。自分で手塩にかけた、とれたての無農薬野菜の味わいは格別です!

「畑仕事」ができません。忙しいので農場に行けないときも、先生がちゃんとケアしてくれるから安心。シェアハウスの賃料は¥99,000から。住人でなくてもレンタル農園だけ借りることもでき、農具なども準備されているので、会社帰りに手ぶらで「ちょっと畑仕事」ができます。

麻布十番駅から徒歩10分。六本木からも近い元麻布に、今年7月、なんと農園付きのシェアハウス「元麻布ファーム」がオープンしました。ここは、まったく農業を経験したことのない超初心者のための農園。そのため、先生としてプロの農業農家さんが毎週のように訪れ、クワの持ち方から土の耕し方、種のまき方、成長に合わせて手入れのし方にいたるまで、きめ細かに指導してくれます。

気も味も絶品です!

レコールバーナーでコーヒーを淹れよう



※このコラムで使った商品はODBOX本店(☎03-3836-1661)にて購入できます。



耐熱シートを敷き、バーナーにアルコールを注入(目安は2/3)。点火後、五徳を立てて鍋やケトルを置く。火が沸騰するまで5~10分(季節や器具によって変わります)。風が強いと火が消えたり弱くなったりするので、そんなときは風防を立てて。アウトドア用品店で購入できます。室内で使うときは換気扇をつけましょう。

世紀以上のロングセラーを誇るアールバーナー「トランギア・TR」。重量わずか110gと軽く、最長燃焼時間は約25分。¥2,310

小さいから持ち運びも簡単!



一使用時の安全める耐熱シート。は熱を反射させミ蒸着フィルム面は難燃性の織用(私物)。

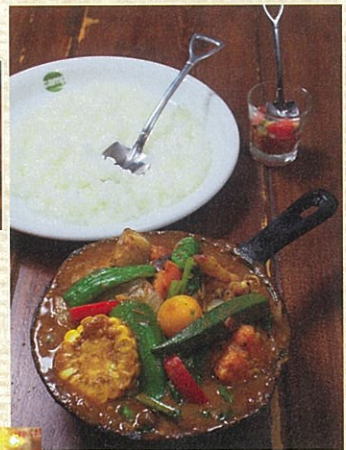


軽いチタン製の五徳はアウトドアグッズ専門店・ODBOXのオリジナル商品。2枚のフレームを十字型に組み合わせて使用。ケース付き。¥1,890

みなさん、どうやってコーヒーを淹れますか? 手軽さや味、香りを楽しむならドリッパー式が一番。この際、お湯を沸かす道具にもこだわって。シンプルでコンパクトなアルコールバーナーは、扱いやすいのももちろんのこと、見た目もかわいいアウトドア道具。これを使わない手はありません。ゆるゆると静かに燃える炎を見つめてみると、おもしろい仕事に行くのを忘れてしまいます……ってそれはマズいか。手作りのコーヒーで頭をシャキッとさせて、快適な朝を過ごしましょう! 週末のピクニックにもどうぞ。

(右)14種類の野菜が350g入ったこちらが一番人気。一日分の野菜カレー ¥990。(右)下)コップに水筒、飯ごうに入ったスプーンやランタンなどテーブルの上もキャンプ気分(下)。

代々木でアウトドアを満喫!? キャンプ道具だらけのカレー屋さんを発見!



店主の佐藤卓さんは、キャンプしながらアメリカの国立公園を回るのがライフワーク。右は看板ガールの金岡由里子さん。「野菜を食べるカレー camp代々木本店」 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-29-11 ☎03-5411-0070

都会にいなからキャンプ気分はひたれるカレーハウス。店内にはバックパックやランタンなどアウトドアグッズがずらり。スキレット(鉄なべ)の中で煮えるカレーを食べるのは、飯ごうに入ったスコーップ。カレーソースは、野菜とスパイスから作る100%植物性。野菜をしっかりと食べられます。



手作りの味を自宅で! 自然派自家製ワインをどうぞ

沖縄や洞爺湖のサミットで供され、日本ワインのレベルの高さを世界に広めた「ココ・ファーム・ワイナリー」。機械や農薬をなるべく用いず、国産のブドウを中心に醸造するコンセプトもさることながら、素敵なのはその味。お値段は控えめながら味わいは抜群です。ガーデンパーティーにぜひ!

が豊かでバランスよく、どんな料理に合わせやすい。右2010農産品 ¥1,800、[2010風和飲] ¥1.6、[Vこころせ] ¥ヌーボー(新酒)のぼっこ]は11に発売予定!



いつもと違った景色が見られます

船に乗って 東京下町探検



日本橋を約1時間で周遊する「日本橋川コース」のほか「神田川コース」など全5コース。大人 ¥2,500~3,000。排気ガスを出さない電気ボート「江戸東京号」には、冬はストーブが常備され温かい。

江戸時代、経済や文化の中心地だった日本橋。近代的な町に変貌した今も、江戸の文化が根付いています。この由緒ある町を、船でお散歩できるのが、江戸東京再発見コンソーシアムが主催するクルージング「お江戸日本橋 舟めぐり」。これからの季節は納涼時期とはまた違った清々しさが楽しめます。