

私のアウトドアライフについて皆さんにご紹介したいと思います。

定年を迎え、有意義な第二の人生を送る為、私の高校時代の親友である島崎史氏に弟子入りしアウトドアライフをエンジョイしています。私どもの活動の本拠地は主に奥多摩の「世捨て村」です。ここを拠点に、師匠の自宅近くの里山（入間、狭山周辺）や奥多摩から山梨県にかけての山々です。

## 年間の活動内容

- ・ 1月 梅の剪定、天然氷採り
- ・ 3～4月 山菜採り
- ・ 6月 梅採り
- ・ 9～11月 キノコ狩り
- ・ 12月 柚子狩り
- ・ 年末 餅つき



天然氷を採る師匠の島崎さんと私



世捨て村のウッドデッキ



食事を作る料理長の私

## 山菜採り

3月の中旬からは狭山や入間の里山で山菜採りだ。

ヤマウド（山独活）、タケノコ（筍）、コゴミ、シオデ、コーレツパ（大葉ギボウシ）等々。



ヤマウドを採ったら崖下に投げ落とす  
空飛ぶヤマウド！！

ウドは捨てる場所がありません。茎の部分は味噌を付けてそのまま、あとは天麩羅やきんぴらにしてみんな食べちゃいます。



山菜の女王シオデ



湿地帯に入るとコーレツパが群生している



シオデとタンポポのサラダ  
タンポポはその苦味が癖になる



コーレツパの茎の部分は味噌を付けて  
シオデはさっと湯がいてマヨネーズ醤油で食す

### キノコ狩り

9月になると舞茸採りが始まる。  
世捨て村に前泊し、朝4時起きで  
塩山市の山に向かう。  
斜度30度～40度の道なき道を  
登って行く。数年前に大腿骨を  
骨折した私にとって大変ハードな  
活動だ。右はその時のレントゲン  
写真である。  
特に山下りがきつい、膝が笑って  
しまう。



骨折した大腿骨

38cmのチタン棒で結合しました



キノコの達人たち  
黄色のヘルメットが師匠



舞茸を探して急斜面を登って行く



舞茸はミズナラやブナの根元に生息している



約3Kgもある大物舞茸！



マスタケ：サルノコシカケの仲間  
図鑑には毒キノコとあるが食べると美味しい。



タマゴダケ：一見すると毒キノコ  
しかしこれは高級キノコなのだ。

## 料理もまた楽しい



世捨て村での定番は「ずりだしうどん」  
いわゆるかま揚げです。



**石焼きステーキ**  
たき火のあと熱くなった石で焼くステーキは  
格別、遠赤外線美味しく焼ける。



山葵漬けは焼酎と塩、砂糖で練り上げる。



ドイツの軽食「イエガーのベッケン」  
ワインに合います。



**柿チップス(干し柿)**  
渋柿をスライスして5日程天日干しすると  
出来上がり。

最近、師匠の家の庭にピザ焼き窯を作りました。  
耐火煉瓦を使った本格的なピザ焼き窯です。



薪を燃やして釜の中を加熱する。



生ピザを慎重に入れる。  
うまく焼けるだろうか、心配だ。



見事に焼き上がった特大山菜ピザ！ いかがですか。

以上私のアウトドアライフの概略をご紹介しました。  
共に遊んでみたい方、体力に自信のある方、大歓迎です。ご連絡下さい。

～ 終 ～