



どんぐり

No. 50



兵庫県立

南但馬自然学校

HYOGO KENRITU MINAMI TAJIMA SHIZEN GAKKO

(Nature Education Center)

(モリアオガエルの産卵)

考えない葦？



兵庫県立南但馬自然学校

校長 森本雅樹

●この頃みんな考えませんね。

考えたり発言したりすると、家、学校、会社のしきたりや、部署、上役、ボスなどの縄張りや都合でにらまれたり、敬遠されたりしますね。何回もやると居心地が悪くなって、考えたり発言したりが億劫になってきます。

「考える」が得意な生物である人間は、外敵、病気、天災、極端な気候の変化など、どんな困難にも「考える」で立ち向かい、何百万年の生存競争で「考える葦」に育ちました。その生物が「考えない葦」に「品種改良」されているのです。

●「生きた人間」は邪魔？

社会の基本部品「人間」は、三度の食事に睡眠、住居、娯楽に結婚、育児が必要な面倒な部品です。さらに、戦争、公害、貧富の差に気付き、考え、発言し、他の部品が同調し、社会の仕組みを改めようと考えたりします。本当に面倒な部品です。

だからといって、機械で替えられない部分は当面、人間を「考えない葦」に品種改良しながら使うしかないのでしょうか。家、学校、会社などで起きている「みんな考えませんね」現象が品種改良の仕組みでしょう。

●自然を守れ、自然に帰れ？

自然は山や木や鳥、空や海だけではありません。自然が「考える葦」につくった人間にとって「自然に帰れ」は「考える葦」に帰ろうのほうです。「もっと考えよう」運動は、子どもたちの理科離れを食い止める、なんて小さな問題ではなく、もっと広がった問題だということが分かります。

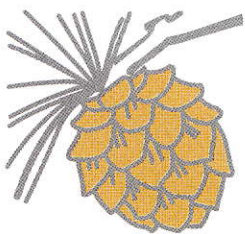
●考える葦に帰るつて？

考える子を尊重する授業ってどんな授業でしょう？考える大人が尊重される社会はどんな社会でしょう？会社や隣の幹事（幹部）をやっている、家で何かを考えて、先生をしていて、考える大人や子どもをうつつとうしく感じたりしていないでしょうか？

自分の中にも考えない葦への品種改良に加担する部分があることが分かります。「品種改良勢力」はボスや上司の縄張り、家、学校、会社などのしきたりばかりではないのです。自然に帰る、品種改良を防ぐ運動は周りだけでなく自分にも困難な運動でしょう。

家で、授業で、自然学校で、少しずつでも「考える葦」をしましょう。あんまりがんばらず、堅苦しくならず、それこそ「自然体」でみんな（周りの先生、子どもたち）からカッコよく見える姿勢でいきましょう。

カッコよく見えれば人が見る目も変わり、考え方は広がります。人類は、きつとそうやって「考える葦」になってきたのでしよう。



自然学校と環境教育



兵庫県立南但馬自然学校
主任指導主事兼指導課長

東 智 之

自然学校は、今年で二十年目を迎える。毎年五万人以上の児童が自然学校を体験し、現在では、県民の約十八%、百二万人が経験したことになる。

自然学校の実施要項には、学習の場を教室から豊かな自然の中へ移し、さまざまな体験活動を通して、「生きる力」を育成することが目的としてあげられている。

本校に入校している学校のほとんどが、自然観察や自然物クラフト、朝来山登山など自然の仕組みやおもしろさに気づかせるための自然と触れ合う活動に取り組んでいる。

平成十五年に制定された「環境保全のための意欲の増進及び環境教育の推進に関する法律（以下、「環境教育推進法」という）や基本方針では、環境教育の内容が「人間と環境とのかかわり、人間と人間とのかかわりに関するもの、両方を学ぶ」、「環境問題を客観的かつ公平な態度でとらえる」、「豊かな環境とその恵

みを大切に思う心を育む」、「いのちの大切さを学ぶ」と示されている。

まさに、自然学校における活動は、「環境教育推進法」に示されている環境教育の内容そのものである。前述の参加人数を考えれば、二割近い県民が何らかの自然体験活動に取り組んでいることになる。

しかしながら、自然学校を終えてからも、何らかの形で、引き続き自然体験活動の機会があれば参加しているかと言うと疑問である。その場限りの取組になっていないところのほうが多いのではないだろうか。

自然学校を終えてからの取組の継続は、自然学校が、各学校の教育課程の中でどのような位置づけであるかによって大きく左右される。つまり、自然学校が五年生だけの学校行事として位置づけられ、その行事が終了したら終わりという感じであれば、取組の継続は望

めない。

各学校では、平成十年の学習指導要領の改訂により「総合的な学習の時間」が創設され、取り扱う内容として「環境」が明記されたことで環境教育の取組が、より一層積極的に推進されるようになってきている。

自然学校は自然学校、環境教育は環境教育と分けて考えるのではなく、各学校で取り組まれている自然学校と環境教育をリンクさせて考えてみてはどうだろうか。

学校で環境と「自然」をテーマにした取組を行う場合、プログラムの導入段階では、自然とのふれあいに関する活動を取り入れることが多い。導入段階の活動で自然物を活用したクラフトや自然観察等を取り入れる場合は、活動の基本を押さえた指導が必要になり、指導者の力量が問われる。

自然学校等で活用される野外活動施設は、自然環境と指導者にめぐまれた施設である。自然観察等の指導で適任者がいない場合でも、環境教育の取組の中に自然学校での自然体験活動をあらかじめ位置づけておけば、活動の基本を押さえた指導が実施できるだけでなく、活動内容自体を変更することもない。

つまり、自然学校で使う野外活動施設の人・もの・施設をうまく活用することで、各学校で実施する環境教育をさらに充実させるこ

とができる。

五年生で実施する自然学校までに、自然に親しむための様々な活動、自然はおもしろいもの、楽しいものといったプラスのイメージがもてる活動を計画的に組み入れていけば、学年を超えた学校全体の環境教育に関する流れができあがる。

また、環境教育のもうひとつの側面として、環境と「生活」との関係を中心とした取組内容については、環境に配慮したエコライフに関する活動等を自然学校の実施前に取り組み、自然学校の野外炊事等で残飯をできるだけ出さない調理方法の工夫や使う水や薪の量を少なくするという活動内容を取り入れれば、環境と「生活」を意識した取組の実体験も可能である。

自然学校の実施にあたっては、予定しているプログラムの個々の活動の前後や自然学校実施の前だけでなく、自然学校実施前の4年生や実施後の6年生、ひいては、学校全体でどのような取組を実施するかが、大変重要であると考える。各学校の様々な取組（とりわけ環境教育の取組）とリンクする形で前後の取組を考えることで、自然学校がさらに充実した取組となると考える。

二十年を経過した自然学校だからこそ、もっともっと学校全体の取組の中で輝く存在であって欲しい。

赤穂市立御崎小学校の自然学校から見えること

兵庫県立南但馬自然学校主任指導主事 芦田 哲

赤穂市立御崎小学校は、5月7日からの6日間、本校を利用して自然学校を実施した。御崎小学校の取組やプログラムには、いくつかの特色が見られたので紹介したい。

御崎小学校のプログラム概要

1 日目	入校式 施設散策オリエンテーリング <ul style="list-style-type: none"> ● イニシアティブゲームを交えながらポイントを回り、暗号文を解読した。 星空観察 <ul style="list-style-type: none"> ● 講師を招聘して星の話聞き、後に土星や金星等を観察した。
2 日目	竹田城跡ウォークラリー <ul style="list-style-type: none"> ● 指定されたポイントを回り、課題を解決しながら町並みを散策し、後に城跡へ登った。城跡で、講師から歴史や城跡の特色等について話を聞いた。 葉書書き
3 日目	遊び場づくり <ul style="list-style-type: none"> ● 山をフィールドとし、はしご、ブランコ、ダンボール、ロープ、落ちている木の枝等を使って思い思いの遊び場を作った。講師も招聘していた。 ナイトハイク
4 日目	自然物クラフト <ul style="list-style-type: none"> ● 前日の遊び場づくりの活動時に集めた素材を使って、各自様々な作品を作った。講師も招聘していた。 作品鑑賞会 ・ キャンプファイヤー
5 日目	火おこし体験 ・ 野外炊事 ・ 新聞作り
6 日目	清掃 ・ 退校式

御崎小学校のプログラムにおける特色

1. ねらいに迫るプログラム

ねらいは、「自然に対する興味関心を高め、協力することの大切さを再確認させたい」であった。オリエンテーリング、ウォークラリー、遊び場づくり、キャンプファイヤー、野外炊事と、毎日ねらいに迫る活動を取り入れていた。

2. ゆとりある滞在型の自然学校

このことは、自然学校推進事業「充実プラン」に明記されている。試行錯誤する時間、失敗してもやり直せる時間、みんなで話し合う時間を確保するためにも、ゆとりあるプログラムが重要である。昼間の活動は、1日1つとしていた。

3. 個人の活動導入

葉書書きや自然物クラフト等、個人での活動を取り入れていた。協力をねらいとする自然学校では、そのねらいに迫る活動を実施することが重要であるが、一人になって自分と向き合う時間の確保も大切なことである。

4. 振り返りの時間の確保

作品鑑賞会や新聞作りを取り入れて、活動を振り返る時間を設けていた。ねらいを「助け合いの心、最後までやり抜く力の育

成」としたならば、振り返りの時間の確保なくしては活動のやりっぱなしということになる。自分の気持ちを振り返り、それぞれの考えを分かち合い、体験がその後の生活に生きる手立てが重要である。

5. 技術指導員（専門家）の活用

自然にふれさせようと思えば、やはり児童が五感を働かせながら活動するような手立てや工夫・しかけが必要である。教員にその知識や技術が不足している場合には、専門家による援助がとても有効である。

6. 昼間と夜の自然を満喫できるプログラム

昼間の自然の様子については児童もよく見ているであろうが、夜の自然を感じるという経験はあまりない。夜空に輝く満天の星をゆっくりと眺めたり、ナイトハイクで五感を敏感にし、動物の鳴き声を聞くなどの活動も取り入れていた。

7. 流れのあるプログラムと自然を広くから細部へと見ていく手立て

自然を観察するのも様々な方法がある。自然を広範囲に見て様々な発見をする場合もあるだろうし、一点をじっくりと凝視して様々な気づきを得ることもある。なにげなく見ていた自然から、様々な学びがあるものである。ウォークラリーを実施して山を広く見つけ、遊び場づくりを通じて木々に触れ、自然物クラフトにより枝や木の実にじっくりと目を向けていた。

本校のWebページでは、利用校の活動を随時、掲載し、更新しているので、一度御覧いただければ幸いです。

「自然学校指導補助員に思ひこつと」

兵庫県立南但馬自然学校主任指導主事 芦田 哲

自然学校も20年目を迎え、多くの成果を積み上げてきた。成果が得られた背景として様々な要因が考えられる。とりわけ、指導補助員の存在が、大きな要因として挙げられると思う。

本校においては、毎年、自然学校指導補助員養成研修会(本年度より自然学校講座と名称を変更)を実施し、指導技術のみならず、指導補助員としての役割や心構え等についても言及している。

その内容の主なもの、次の3点である。

① 子どもたちへの接し方

近づいてくる子どもの話も聞いてやってみて欲しいが、それよりも遠巻きに見ている子どもにより気をかけて欲しい。
子どもをよく見て、良さを多く発見し、たくさん褒めてやってみて欲しい。

② 良き指導補助員の共通点

・礼儀正しく、挨拶やお礼の言葉が素直に出てくる。
・疲れを表情や態度に出さず、元気いっぱいである。
・活動終了後の施設の清掃が徹底しており、とても美しい状態に戻されている。

③ 得意分野のアピール

・ゲームをたくさん知っている人
・もいれば、楽器演奏が上手い人
・子どもの前で話すのが上手い人
等、それぞれ様々な「うり」を身に付けて欲しい。

指導補助員として活躍していた人の中には、教員になる人が結構多い。自然学校の活動を通して、子どもたちと接する仕事に魅力を感じたことが、きっかけとなったようである。

また、地域で子どもたちを相手にボランティア活動をしている人や自然体験活動に魅了され、子ども向けのキャンプを主催するNPO法人を立ち上げた人もいます。指導補助員を経験して得られた知識や技術を十分に生かし、それぞれの職場で活躍されることを期待したい。

現在、指導補助員として活躍されている人は、今の自分に満足することなく、さらに力量を高め、子どもたちが思い出に残る自然学校を経験するための良きサポートをお願いしたい。

多くの自然学校の様子を見てきたが、教員と指導補助員との連携の在り方も様々である。実施前に両者で役割分担等の打ち合わせを十分に行っておくことも重要なことであろうし、指導補助員から教員への、「報告」「連絡」「相談」も大切なことである。教員がどのような自然学校をねらいとしているのかを指導補助員に十分に伝わり、指導補助員もそのねらいに沿った子どもへの的確な指示や言葉がけができたとき、より充実した自然学校が期待できるのではないだろうか。

自然学校救急員研修会を終えて

兵庫県立南但馬自然学校指導主事 増田 千代子

去る三月十八日、自然学校救急員研修会を開催しました。県下各地から、帯同救急員の経験のある方、看護師、医療系の大学生など、二十四名の方々に集まっていたいただき、有意義な研修会が実施できました。

午前中は、公立梁瀬病院の木山院長先生に「知っておきたい最新の医学、自然学校でおきやすい傷病とその対応」というテーマで御講演いただきました。主な内容は

○健康調査票を忘れずに

◆受診の際、本人の既往歴やアレルギー、現在、服用している薬などが記入されている健康調査票を必ず持参すること。医師が診察する際、この情報が大変重要な診断のポイントとなる。

○発熱時の処置について

◆発熱は三百度くらいまでなら、治療の対象とならないことが多いので、過敏になる必要はない。体力を消耗している時は太い血管が通っている首、脇、足の付け根を冷やして熱を下げるとよい。
◆水分を十分補給すること。
◆熱が体の外に出やすくする(寒気がするからといって布団をかけすぎたりしない)。

◆熱があつて喘鳴や体の痛みがある時は注意が必要である(肺炎、インフルエンザ等)。

○ストレスと症状

◆ストレスで一番身体症状に出やすいのは腹痛である。さすつてあげると、リラクセスさせることも大切だが、腹痛の中に大きな病気が

が隠れていることもあるので健康調査票などで日頃の様子を把握しておく必要がある。

○外傷の対応

◆けがをするのはやむを得ないことであるが、過剰な反応をする保護者が多くなりつつあるので、最初の処置や対応が重要となる。傷口の化膿を防ぐために、まず流水で洗う。止血はまず傷口の直接圧迫を行う等、基本的な対応が肝心である。

○常に観察する眼を

◆普段の様子を知らない、初めて会った子どもの健康状態を観察するのは容易ではないが、顔色や元気のなさだけではなく、歩き方、話し方、体の動かし方などを含め、軽症の場合でも、すべて子どもと話しながら観察し、子どもの様子をしっかり把握することが何より大切である。

帯同救急員は自然学校中、子どもたちの健康観察や応急処置をし、緊急時の適切な対応をとるだけでなく、救急員が帯同していることが「救急員さんがいるから、何かの時にも安心」という子どもたちの心の安定にもつながります。そして、時には母であり、頼りになる姉であるような立場として、子どもたちの6日間を支えることが責務となります。様々な医学的な知識と共に、子どもたちの心の陽だまりとなれるよう、常に研鑽を積み、専門性を高めることが望まれます。

医務室の窓から

兵庫県立南但馬自然学校

指導主事

増田

千代子

★不安と安心★

5泊6日の自然学校は、6年生の修学旅行と並び、小学校生活の中で子どもたちが一番楽しみにしている一大イベントと言えるものです。

以前、勤務していた学校での卒業文集を見ると、約6割近い子どもたちが小学校生活で一番楽しかった思い出に、5年生での自然学校を挙げています。

しかし、ほとんどの子どもたちは、6日間も家庭を離れ、集団生活をするのは初めての経験です。月曜日の入校式で、子どもたちの顔を見ると、自然学校に対する期待とともに、不安の入り混じった表情を感じます。

普段元気な子どもでも水曜日ぐらいいになると、ホームシックになることもあります。元気がなく夕食時を下を向いて箸の進まない友だちを、一生懸命励ましたり、わざとおどけて笑わせようとしているクラスメイトの姿を見かけることがあります。子どもたちは、こんな体験を通して、つらい時に力になってくれる友だちの大切さ、ありがたさを痛感しているのでしょうか。心のエネルギーが弱っている子どもを立ち直らせてくれるのは、ほとんどの場合友だちです。

ホームシックになった子どもたち

も、金曜日の夜には、別人のように？元気を取り戻します。様々な不安や緊張、寂しさがホームシックの原因となるのですが、子どもたちの不安を取り除き、安心感を与えるためには、家庭では家族の方の笑顔、自然学校活動中は、先生や指導補助員の方の笑顔や声かけが何より大切で、笑顔は相手を受け入れるという心の表れです。家族の方が、あまり過敏に心配しすぎると、子どもは不安になってしまいますので、ぜひ笑顔で自然学校に送り出してあげてください。

★健康管理について★

6日間を元気に過ごすためには、心の安定とともに、自分自身の健康管理ができるかどうかが重要となります。子どもたちの不安の一つに「けがや病気をしないか」ということも大きなウエイトを占めているように思います。そこで子どもたち自身が次のようなことを意識して生活し、体調を整えることが必要となってきます。

- (1)よい生活リズムを身に付けておく
(快食・快眠・快便)。
- (2)自分の体の様子について知っておく
(平熱・アレルギー・既往症など)。

- (3)体調について自分の症状が言えるようにしておく(いつから・どこが・どうして・どうなった)。
- (4)基本的なけがの手当てを知っておく
(鼻出血・すりきずなどの場合)。
- (5)危険な動植物について知っておく
(ハチ、毒蛇、ウルシなど)。
- (6)けがや健康に気をつけるために準備しておく物や自分に必要な物を確認しておく(帽子、作業用手袋、季節や天候に適した衣類、マスク、常備薬など)。
- (7)活動内容に応じた準備物を確認しておく。

★安全と危険予知について★

自然学校の様々な活動では、けがを全くなくすることはできません。しかし、適切な指導と対応によって最低限度に抑えることができます。

- (1)指導者がそれぞれの活動計画の内容について、リスクマネジメントを徹底し、必要な安全指導の内容・方法を把握しておく。
- (2)児童に「こうすると、こうなってしまうかもしれない」という危険予知を理解させ、意識した生活を心がけさせる。そのために、危険な場面を写真や図で示したり、実際にやってみたりして、子ども自身の安全に対する意識を高揚させる。
- (3)活動毎に、危険な状況を防ぐために必要なものを準備する。
- (4)実際に自然学校が始まってから分かった情報(安全面など)について、できるだけ迅速に情報の共有

- (5)実際に事故などが起こってしまった場合に備え、救急体制の確認を徹底しておく。また、救急処置について、指導者の誰もが最低限の対応ができるように研修を積んでおく。

★充実した6日間に★

子どもたちが元気で安全に過ごせてこそ「生きる力をはぐくむ」という自然学校のねらいが達成されます。けがや病気で一人、二人と活動に参加できなくなるとは、子どもたちの不安は増し、活動に集中できなくなり、最終的に充実感や達成感を十分に感じる事ができません。6日間を終えてしまうことになりません。そのため、指導者は家庭の協力を得ながら最大限の注意を払って自然学校を実施する必要があります。

入校しているある学校の子どもたちに、最終日の夜、「早く帰りたい？」と聞くと、「もつといたい！だって友だちと一緒に楽しいから」という嬉しい声が食堂のあちこちから聞こえてきました。

人間関係が希薄になっている現在、5泊6日という期間の中で、「自然とのふれあい」、「人とのふれあい」などを通して、感性を磨くとともに、豊かな人間関係を築くことができる、そんな自然学校になることを願っています。

ひのきーホルダー

～ 檜（ひのき）の枝でアクセサリーをつくらう～



領域 つくる

活動 自然物クラフト



＜材料＞

檜（ひのき）の枝（直径5 cm ぐらいの枝がベストです！）
檜（ひのき）の下枝の付け根から30cm ぐらいまでには中心に赤身が入っています。まずはその部分を材料としましょう。それより先端の部分は白木のみになりますが、そこはそこでとてもきれいな木目が浮き出ます。



＜作り方①＞

まず、檜（ひのき）の枝を適当な大きさに切ってから、作りたい形をイメージして、のこぎりやなたを使っておおまかな形（輪切りにする・縦に割る）にします。

※表面の樹皮（鬼皮）を剥ぐと、きれいな白木の部分がでできます。



＜作り方②＞

やすりやクラフトナイフを使って、全体の形を整えます。

※丸み（曲面）をつけるのは、少し難しいので、まずは直線的な形から始めるのがいいかも…。



＜作り方③＞

形が整ったら、あとはサンドペーパーでひたすら（ピカピカになるまで）磨きます！

※南但馬自然学校では、240番、400番のサンドペーパーで磨き、仕上げには、2000番の水やすりを使っています。



＜作り方④＞

キーホルダーやストラップの金具（市販のもの）を付けると、できあがり！

※ヒートンをつけて、紐を通すとペンダント。手芸用の安全ピンを付けるとブローチになります。いろいろなアクセサリーが出来ますよ！



＜準備物＞

のこぎり、なた、クラフトナイフ、木工やすり、サンドペーパー（水やすり）、作業用手袋、ストラップやキーホルダーの金具、紐、ヒートン 等

☆材料の檜（ひのき）の枝は、植林されている檜（ひのき）の下枝です。林業では、木を育てるために「下枝打ち」という作業をします。下枝打ちの作業も体験できればと、只今プログラム開発中です。それから、この「ひのきーホルダー」は作っている時からいい匂いがします。この匂いも森からのプレゼントなのでしょうね。

南但馬自然学校
歳時記

葉っぱの香りで
お手軽料理

〜ホオノキ〜

兵庫県立南但馬自然学校

増田 克也



南但馬自然学校では5月に入るとホオノキが白い大きな花を開きます。花は日本の樹木の中でも1、2を争う大きさで、大人の手のひらを広げただほどあります。春から初夏にかけては、様々な草木が次々に花を咲かせ、楽しみな季節です。「あの花は咲いているかな？」

あちらはどうだろうか？」と本校の9つの散策道を見て回るのは、なかなか大変ですが、このホオノキだけはその苦労はありません。わざわざ開花の確認に向かなくとも、本館の玄関ドアを開けて外に出た瞬間に「あつ、咲いたな！」と気づかせてくれます。それは鼻が開花センサーの役割をするからです。なにせ直径15cm以上もある花ですから、香りの強さも半端ではありません。これが不快な匂いなら大変ですが、幸いなことに思わず目を閉じて深呼吸してしまうほど、甘い芳香を放ちます。しかし、この花も開いて数日のうちに徐々に黄色くなり、ついには散ってしまいます。花が終わった後も、葉っぱは青々としています。

研修会のお知らせ

自然学校講座

- 指導補助員養成コース
- 指導者スキルアップコース

期 日	平成 19 年 8 月 25 日 (土) ~ 8 月 28 日 (火) 3 泊 4 日
対 象 者	大学生、一般県民、自然学校指導補助員、公立学校教員、自然学校救急員等
参 加 費	10,500 円 (全日程参加の場合)
申 込 方 法	「自然学校講座申込書」にて直接本校に申し込む。(FAX、Eメール可)
受 講 形 態	指導補助員養成コース (全日程参加を原則とする) 指導者スキルアップコース (1日単位の受講を原則とするが、各講座ごとの受講も可)
研 修 内 容	25 日:兵庫県の自然学校と指導補助員の職務 自然体感ゲーム ナイトハイク 26 日:野外活動におけるリスクマネジメント キャンプファイヤーの基礎技術 27 日:クラフト、基地づくり 救急救命講習 星空観察 28 日:野外炊飯 [基礎編・応用編] 体験学習法

参加申込等のお問い合わせは
南但馬自然学校指導課まで ☎ (079) 676 - 4731

●まず、主役の朴葉をきれいに水洗いします。
●次に食べやすい大きさに切った鶏肉に、塩・コショウを少し多めにふりかけます。
●後は朴葉で丁寧に取り、蒸し焼きにするだけです。
●この際、朴葉の香りを楽しむためにレモンなどは入れない方がよいでしょう。
これであつと言う間に「鶏肉の朴葉包み焼き」の出来上がりです。

葉っぱも花に負けず劣らず大きく、長さ35cm以上、幅20cm以上もあります。この大きな葉っぱ(朴葉)を人々が放つて置くはずがなく、特に飛騨地方では昔から料理に朴葉がよく用いられ、自家製味噌に葉味や山菜、キノコなどを混ぜ込み葉っぱに包んで焼いた「朴葉味噌」は、飛騨地方の郷土料理として有名です。「この朴葉味噌をアツアツのご飯にのせて・・・」考えただけでも唾が出てきます。
こんな郷土色豊かな料理は、飛騨まで出向かなければとても味わえないでしょう。そこで、不器用な私でもできる朴葉を用いた手軽な料理を紹介いたします。

この「朴葉のにぎりめし弁当」をリュックに忍ばせ、ハイキングなどにかけた際におもむろに取り出しパクつけば、さぞ周りの注目を集めることでしょう。子どもたちに持たせてやれば、大喜びすること間違いありません。その上、朴葉のいい香りを楽しめ、殺菌効果も期待できるとなればいいことづくめです。
季節もよし、さあ、あなたも朴葉のにぎりめし弁当を携えて野山に出かけてみませんか。

いかがでしょうか？随分簡単でしょ。えっ！「鶏肉を切ったり蒸したりが面倒だ」ですって・・・。それでは、包丁も火も使わない究極の簡単料理(料理と呼べないかもしれませんが)を紹介いたします。
●まずはコンビニに行つて、食べたい分だけおにぎりを買ってきます。
●次におにぎりの包装ビニールをはずし、予め用意した朴葉で一つずつ包むだけです。
これでコンビニおにぎりが野趣あふれる「朴葉のにぎりめし弁当」に早変わりです。