



The Outdoor Company™

森のなかで食べるおやつ。蒸しパンをつくってみるのはどうでしょう。
 緑や黄色、赤や紫。秋の自然のなかにある色を、蒸しパンのなかに
 写し取ってみましょう。どんな材料をつかえば、きれいな色の蒸しパン
 ができるか、考えながらつくるともっと楽しいですよ。



How to make Steamed Bread

黄色=かぼちゃ、緑=ほうれん草、赤紫=紫いも。旬の野菜を使って、秋の自然のような美しい色の蒸しパンをつくってみよう。卵を使わずベーキングパウダーでふくらませるしっかりした食感の蒸しパンです。

必要なもの

ツバーナー、蒸し器（鍋と網でも）、紙コップ（直径5.5cm×高さ5cm）、包丁、まな板、ボウル、フォーク、スプーン、ゴムベラ、トング、竹串、ふきん



材料（かぼちゃ味の場合）

基本の蒸しパンミックス（小麦粉150g、ベーキングパウダー小さじ2、砂糖大さじ2）、豆乳150ml、かぼちゃ（中）1/8個

*紫いも味の場合は、かぼちゃを紫いも（中）1/2本に、ほうれん草味の場合は、かぼちゃをほうれん草1/2束にかえる。

*基本の蒸しパンミックスの材料は、下準備として家でよく混ぜ、容器に入れておく。



つくりかた

- 1 かぼちゃ、紫いもは火がとおりやすいようにひと口大に切ります。ほうれん草は洗います。
- 2 かぼちゃ、紫いもを蒸し器に入れ、ほうれん草のをせ、柔らかくなるまで10分ほど蒸します。（ほうれん草は5分ほどで取り出します）
- 3 野菜がやわらかくなったら、それぞれボウルに入れフォークなどで潰します。ほうれん草は、みじん切りにします。
- 4 それぞれに豆乳を加えてよく混ぜ、蒸しパンミックスの粉を加えてさっと混ぜます。粉っぽさがなくなればいいので、練らないように！固ければ豆乳をさらに加えます。
- 5 スプーンで紙コップの9分目まで生地を入れます。好みで黒ごまやくるみ、かぼちゃの種などトッピングしても。
- 6 蒸し器に並べてふきんを挟んでふたをし、蒸気が上がってから10分ほど蒸します。竹串を刺してみてべたべたしていなければできあがり！



秋の野菜って
きれいだね！



noyama

自然好き、アウトドア好きの4人からなるユニット。メンバーは、木工アーティストのみずまゆこ、編集者の高橋紡、写真家の野川かさね、料理研究家の山戸ユカ。著書に『つながる外ごはん』（小学館）、『noyamaのおつまみいろは』（大泉書店）、『外あそびと外ごはんをはじめよう』（文藝春秋）。www.noyama.jp



自然と家族をつなぐキャンプ

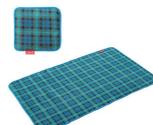
コールマンは、1901年にアメリカのカンザス州ウィチタで創業したキャンプ用品全般を扱う総合アウトドア用品メーカーです。自然に携わる企業として、自然のなかで過ごす楽しさを知ることや、人と人とのつながりを築く場としてのキャンプを推奨し、啓蒙活動を積極的におこなっています。キャンプを通じて、家族や仲間とのふれあいや絆を深め、自然の大切さ、家族や仲間の大切さを感じること。それが私たちの願いです。

Coleman 2014 Fall & Winter Collection

コールマン ジャパンの2014年秋冬の新アイテムに採用した“チェック柄”は、暖かみを感じるグリーンとレッドの2色展開です。2013年グッドデザイン賞を受賞した持ち運びに便利な折りたたみ式のコーギーチェア、暖かさ心地よい肌ざわりを兼ね備えたフリース素材のスリーピングバッグ、レジャーシート、ブランケットなど、全14アイテムが登場します。暑さが和らぐ秋の紅葉狩りやピクニック、キャンプの焚き火など日本の四季を感じながら、リラックスして楽しめる快適なアウトドアリゾートをつくりませんか？



コーギーチェア
カラー：グリーン/レッド
¥6,000（税抜）



フリースブランケット
カラー：グリーン/レッド
¥2,500（税抜）



フリースレジャーシート / 140
カラー：グリーン/レッド
¥3,300（税抜）



フリーススリーピングバッグ
カラー：グリーン（C5）
¥4,600（税抜）
カラー：レッド（C0）
¥5,600（税抜）

【お問い合わせ】コールマン ジャパン株式会社 カスタマーサービス
☎ 0120-111-957 www.coleman.co.jp