

奥多摩のキャンプ場にて おしゃれで美味しい ホットサンド教室と BBQ !

■■第 8 回 東京アスレティッククラブ健康倶楽部(アウトドアフィットネス)■■

2023 年 12 月 10 日(日)

自然豊かな奥多摩キャンプ場でアウトドアフィットネス、デイキャンプしませんか？
食事はおしゃれで美味しいホットサンドと極上のお肉の BBQ を用意します♪
ホットサンドの料理本を出している料理家が食材を用意し、ホットサンド教室を開催します！
希望者には美味しいワイン(有料)もご用意します♪皆さまのご参加お待ちしております！

- 場 所 奥多摩ベース(OKUTAMA BASE)キャンプ場
※東京都西多摩郡奥多摩町大丹波 498 TEL080-4838-1962
- 対 象 健康倶楽部にご登録済みの成人メンバー(18 歳以上) ※中学生以上のご参加は要相談
- 日 程 奥多摩ベースキャンプ場(管理棟前) ○集合 10 時 30 分 ○解散 16 時 20 分
※直接現地集合をお願い致します。(遅れる場合は事前に連絡ください)
- 定 員 20 名
- 料 金 4,500 円(税込)/ 人 ※駐車場あり(有料)
- 引 率 東京アスレティッククラブスタッフ 澤村 英二 他
- 料理家 郷 知詠子(「おしゃれで美味しい! グリルドチーズとホットサンドレシピ 48」出版)
- 申 込 10 月 16 日(月曜日) WEB9:00より
右記 QR コードよりお申込みください。
※「東京アスレティッククラブ健康倶楽部」の登録が必要(無料)
- 費 用 に
含 ま れ
る も の ・キャンプ場 BBQ エリア使用料 ・ホットサンド料理指導料
・BBQ(肉)、ホットサンドの食材(その他の食材持ち込み可能)、調味料等
・BBQ 機材、炭、ガス、テーブル ※チェアレンタルあり
- 持ち物 ・着替え等(運動して汗をかいた時の着替え、寒い時に羽織るアウター等)
・飲み物(アルコール類含む) ・自分の箸、フォーク、皿等(紙皿、割り箸は用意します)



【プロフィール】

郷 知詠子 （ごう ちえこ） 料理家

■経歴

幼い頃より食べることが好きで、洋食をはじめ、日本料理・中国料理・お菓子など幅広く料理を学ぶ。レストランキハチの熊谷喜八氏の作る料理に感動し、株式会社キハチアンドエスに入社。営業推進・情報管理を担当し、レシピ・商品開発に携わり、数多くの店舗立ち上げに携わる。その後、1999年に独立。現在に至るまで、料理提案・商品開発・レシピ提供・店舗コンサルタント・テーブルコーディネートや企業への企画・ブランディングサポートなど、飲食店や企業・食品メーカー・スーパーマーケットなどの様々な業態のクライアントの食に関するサポートを手がける。主宰の料理教室「Salon de g」では、安心・安全な食スタイルの提案から、テーブルコーディネートまで1番身近なお食事を楽しむためのヒントを発信。

■出版

- ・2007年「フードアナリスト検定教本2級」上下巻
- ・2010年「VIV シリコンスチーマーでつくるたっぷり野菜のヘルシーレシピ」
- ・2013年「マンナンヒカリのヘルシーレシピ」
- ・2015年「おにぎらずとおにぎらずロール おべんとうが楽しくなる簡単レシピ100」
- ・2022年「絶品 グリルドチーズとホットサンドレシピ48」
- ・2023年「素材を味わい体と心の ご自愛スープ」

■連載

- ・2014年～「飲食店繁盛会 News Letter(月刊誌)」



【奥多摩ベース(OKUTAMA BASE)キャンプ場案内】

川井の交差点から大丹波川沿いの都道202号を約5km上流にある、イベント型のキャンプ場です。

- ・施設: トイレは奥茶屋トイレを利用。50mほど先（公衆トイレですが、とてもきれいな温水シャワー付き水洗トイレ）
- ・焚き火は地面直火可能。薪あり。（マナーを守り、火のもとに注意して実施して下さい）

その他注意事項

- ・飲み水を持参下さい。（川の水は綺麗ですが、沸騰消毒後の利用をお勧めします）
- ・ホットサンドとBBQ以外のゴミは全てお持ち帰り願います。
- ・薪割り自由です。（無料）道具はお貸しします。
- ・カラオケ、音楽を流す行為は禁止。近くに民家等ないので、多少騒いでも問題ないですが、節度ある大人の対応をお願いします。

【アクセス】

住所：東京都西多摩郡奥多摩町大丹波 498

（途中で道がわからなくなった際は、080-4838-1962 までご連絡下さい）

■お車でのアクセス

青梅街道(国道411号)からだ、川井の交差点を右折。吉野街道(都道45号)からだ、梅沢の交差点を右折し奥多摩大橋を渡って青梅街道川井の交差点を直進。都道202号（大丹波川沿い）を約5km進み、百軒茶屋キャンプ場、奥茶屋トイレの先、元奥茶屋キャンプ場含む上流域川沿いのキャンプ場です。ナビは百軒茶屋キャンプ場で検索すれば出て来ますので、その先を進んで下さい。
※駐車場は3ヶ所あります。

■電車、バスでのアクセス

JR 青梅奥多摩線 川井駅から京王バスで約 15 分

バスは奥多摩駅、川井駅から出ています。京王バス清東橋行き、終点清東橋から徒歩5分。

【スケジュール表】

1日目	日程表
10:30	受付(10:30～11:00)
11:00	オリエンテーリング
11:20	BBQ・ホットサンド準備
12:00	ホットサンド教室
13:00	薪割り体験
14:00	キャンプ用品展示会（検討中）
15:00	ホットサンド教室終了
16:00	BBQ終了
16:20	現地解散

