

11 住み続けられる
まちづくりを



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

60th
Anniversary
Girl Scouts
Wakayama



60周年記念ダイヤモンドジュブリー
つながる心 ひろがる未来

和歌山県の素晴らしさを世界へ広めたい!

わかやま まるごとBook

一般社団法人 ガールスカウト和歌山県連盟

ガールスカウトについて



ガールスカウトは、当時イギリスで人気を高めていたボーイスカウトの創始者、ロバートベーデン-ポウエル(B-P)のもとに「Something for Girls, too!」（私たちも活動したい!）」と少女が声を上げたことをきっかけに、正式に1910年イギリスで誕生しました。後にB-Pの妻、オレブが引継ぎ、今では国籍・人種・宗教の違いを超え、150の国と地域で約1,000万人の会員が活動しています。日本では100年前から「自分で考え、行動できる女性」を育てるノンフォーマル教育に取り組んできました。私たちは、「①自己開発」「②人とのまじわり」「③自然とともに」の3つのポイントを大切に、「少女と女性の可能性を最大限に伸ばし、責任ある世界市民」となれるように活動しています。人との関りを通して、さまざまな役割と活動を経験していく中で、豊かな人間性を身につけていきます。

和歌山県には11の団があり、各団では、地域ごとの特色を生かした集会を継続的に行っており、また和歌山県全体や近畿地区、全国、世界での活動にも参加しています。このような活動を通して、社会に変化をもたらすチェンジエージェントとして行動しています。

日本のガールスカウトは2020年に100周年を迎えました。「わたしが変わる未来が変わる」を合言葉に、「誰か」ではなく、まずは「わたしが」行動することで、これからの世界や未来を変えたい。このような願いを込めながら、各団の地域を元気にするために、この冊子を作成しました。

日本連盟使命

少女と若い女性が自分自身と他の人々の幸福と平和のために、責任ある市民として自ら考え、行動できる人となれるようにする。

日本連盟2020年ビジョン

すべての少女と若い女性が声をあげ、よりよい社会にするために行動を起こす。

わかやままるごとBookについて

ビジョン:和歌山県の素晴らしさを世界に広める

背景:和歌山県は年々人口が減っており、地域活性化が必要なため

昨年2019年私たちガールスカウト和歌山は60周年、今年2020年日本のガールスカウトは100周年を迎えました。上記ビジョンを設定し、自分たちのコミュニティである和歌山県を元気にするため、それぞれの地域の素晴らしさを伝えたい!という思いで「わかやままるごとBook」(アクティビティ及びレシピ集)を作成しました。

私たちガールスカウトの強みは各地域に根付いて活動しているところです。その強みを生かしました。

目 次



ガールスカウトについて 01
団紹介 02
レシピ 03~09

- ・柿のパイ包み焼
- ・柿のパウンドケーキ
- ・柿のとろとろプリン
- ・あなたに伝えたい! 簡単おいしい秘伝のゴマ豆腐
- ・トマトづめチーズのせ☆なつかカレー☆
- ・みかん味の蓬莱岩菓子
- ・苦手克服! 切り干し大根レシピ 中華風サラダと2色おにぎり
- ・梅恋♡キュン
- ・Plum & Fish カーニバル ~個性をそえて~
- ・万能調味料 梅ジェノベーゼ
- ・梅ロール

アクティビティ 10~14

- ・和歌山 お城動物園すごろく「ベニー園長応援団」
- ・岩出市・紀の川市粉河クイズ
- ・謎解きの時間 ~in wakaura ~
- ・わかやまのめいさん、つり
- ・WAかやま名物走
- ・みなべ町がぎゅっと詰まった梅干し馬拉カス
- ・世界がおどろいた! 伝統の工芸品 紀州漆器
- ・プチット・スマイル紀の川店
- ・あなたにとどけ“紀の川フルーツ”
- ・自分を信じて! 一柿の重さ当てクイズ(手ばかり)ー



団 紹 介



●2団

和歌山県北部 橋本市(旧 橋本市内地区)で、自然をフィールドとした活動を中心とし、また地域に根差した様々な活動を行っています。楽しい自然体験集会でみなさまの笑顔と出会いたいと思います。

●3団(休団中)

発団以来大勢のスカウトたちが巣立ちました。スカウト活動を通して、得たものはいつも身近にあります。

●4団

和歌山市中心部で活動し、今年発団60周年を迎えた歴史ある団です。四季の美しい和歌山城は私たちの自慢です。

●5団

梅と山、そして海と川。自然あふれる素敵な町、みなべ町。そこで育った私たちは元気すぎ、センスあふれる団です!

●6団

私たちの団は、2019年50周年を迎えました。和歌祭、キャンプ、ボランティア活動、お菓子作りなど皆で仲良く活動しています。

●9団

コミセン祭の出店や貴志川線祭りのボランティア等 地域の方々との交流をふかめながら楽しく活動しています。

●10団

豊かな自然の中で地域の皆さんとの交流を大切にし、地域に根ざした活動を心がけています。

●12・17団

岩出市・紀の川市粉河を中心に、地元の祭りや行事のお手伝い等、地域に根ざした活動から始め、広い世界へと翼を広げていこうと活動しています。

●13団

海南市を拠点に年少から高校生までのスカウトたちが大家族のように仲良く活動しています。

●15団

春は桜、夏は緑、秋は柿の収穫、冬は雪と自然の中、温かい雰囲気にもまれて楽しく活動しています。

わかやま



まるごとレシピ

和歌山の特産品を使ったオリジナルレシピがたくさん!!



柿のパイ包み焼

橋本市は、「医者いらず」と言われるほど栄養が豊富な柿の産地です。そんな柿を世界の人々に食べてもらいたいです。

材 料 《4個分》

- ・冷凍パイシート(長方形)……………2枚
- ・クリームチーズ100グラム……………100g
- ・卵 黄……………1個分
- ・み そ……………大さじ2
(ハチミツ大さじ2を加え、軟らかくしておく)
- ・きび砂糖……………大さじ2
- ・柿……………1個



作り方

- ①冷凍パイシート2枚を半分に切り、4枚にし、中央部分をフォークの先でポツポツとつついておく。柿は皮をむき、くし形にスライスして4つに分けておく。
- ②1枚のパイシートの中央にクリームチーズ4分の1を広げてのせ、その上にハチミツで軟らかくしたみそを塗る。
- ③柿を並べ、きび砂糖をふる。
- ④周りのパイシートを柿の周囲を囲むように折り込み、見えているパイシートの上に卵黄を塗ったものを塗る。
- ⑤同じ物を4個作り、200℃のオーブンで約15～20分焼く。



柿のパウンドケーキ

材 料 《18cm×8cmのパウンド型1個分》

- ・ホットケーキミックス……………160g
- ・ケーキ用バターまたはマーガリン……………100g
- ・砂 糖……………60g
- ・卵……………2個
- ・牛 乳……………大さじ2
- ・柿……………1個(小さい場合は2個)



作り方

- ①バター、卵、牛乳は室温に戻しておく。型にバター(分量外)を薄く塗り、小麦粉(分量外)をふっておく。柿は皮をむき、1cm角のサイコロ状に切っておく。
- ②柿と砂糖を半量程(30g)混ぜておく(生地と柿がなじみやすい)。
- ③ボウルにバターを入れ、泡立て器で軟らかくなるまで練り、砂糖、卵、牛乳の順に加え、その都度よく混ぜる。
- ④ホットケーキミックスを2～3回に分けて入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。そこに切った柿を入れ、柿が全体にゆきわたるまでゴムべらで混ぜる。
- ⑤④の生地を型に流し入れ、180℃のオーブンで45分焼く。

※参考:ぜんぶホットケーキミックスのおやつ(株式会社学習研究社)





柿のとろとろプリン

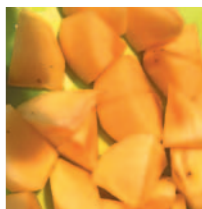
2回のある橋本市は、柿の有数の産地です。柿のお菓子は和菓子が多いため洋菓子のレシピを作りました。小さい子供からお年寄りに柿のおいしさを味わってほしいです。

材料 《2個分》・150mlの容器

- ・150mlの容器
- ・柿(正味160g)……………約1個
- ・牛乳……………80ml(柿の量の半分)
- ・砂糖……………大さじ2

作り方

- ①柿のヘタをとり、皮をむく。種がある場合は除く。
- ②柿を一口大に切る。
- ③ミキサーに②と牛乳、砂糖を入れ、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ④③を容器に入れ、冷蔵庫で3時間程度冷やし、完成。



あなたに
伝えたい!

簡単おいしい秘伝のゴマ豆腐!

ゴマ豆腐は高級料理ですが、地域の特産品くずを使って簡単に安くつくれます。そんなゴマ豆腐を身近に感じてもらい、たくさんの人に高野山に来てもらいたいです。



材料 《8人分》

(縦11cm×横14cm×高さ4.5cm)

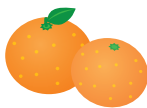
- ・くず粉……………50g
- ・昆布だし……………200~220cc
(粉末の昆布だしを使う場合は塩を控えめにすると良い)
- ・牛乳……………300cc
- ・塩……………小さじ3分の1
- ・みりん……………小さじ2分の1
- ・ねりごま……………大さじ3杯

作り方

- ①くず粉と昆布だしを鍋に入れて、少しかしておく。
- ②①の中に残りの材料を全部入れて、弱火でゴムベラを使い混ぜながらブツブツとなるまで煮る。
- ③型に流し込み、粗熱がとれたらラップをかけて冷蔵庫に入れて冷ます。



ほうらいわ みかん味の蓬莱岩クッキー with みかん紅茶



活動地域の一つである和歌山市南部の和歌浦地区には、昔からの観光名所として知られる「蓬莱岩」があり、これをイメージしたお菓子を考えました。県名産の「みかん」も使い、和歌山らしさが詰まったレシピです。「ほうらいくん」と言う、オリジナルキャラクターを考えたので、是非クッキーに描いてみてください！

★みかん味の蓬莱岩クッキー

材 料 《15～20枚分》

- ・和歌山産みかん…約1個(正味90g)
- ・砂 糖……………10g
- ・バター……………50g
- ・砂 糖……………30g
- ・薄力粉……………120g
- ・牛 乳……………15g
- ・打ち粉……………適量
- ・好みの色のデコペン

作り方

- ①耐熱皿にみかんの果肉(薄皮は捨て、外の皮は取っておく)と砂糖10gを入れ、トロットするまでレンジで加熱。
- ②別のボウルにバターと砂糖30gを入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。薄力粉をふるい入れてざっくり混ぜ、①と牛乳を入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。
- ③生地をラップで包み、約1時間置く。
- ④1時間後、打ち粉をつけながら生地をめん棒で伸ばして丸く型を抜く。
- ⑤クッキングシートを引いた天板に乗せ、160度で20分ほど焼く。
- ⑥クッキーを冷ましてから、デコペンでオリジナルキャラクター「ほうらいくん」を描く。

参考:クックパッドHP



ゆるキャラ「ほうらいくん」



みかん味の蓬莱岩クッキー&みかん紅茶



蓬莱岩



クッキング中のスカウト

★みかん紅茶

材 料 《5杯分》

- ・クッキーで残ったみかんの皮
- ・紅茶のティーバッグ……………2個

作り方

- ①みかんの皮を洗って細かく切る。
- ②熱湯600mlに、切った皮3分の2とティーバッグを入れ、30秒～1分置く。
- ③残りの皮3分の1を各カップに入れ、②を注ぐ。

参考:『新しくおいしい日本茶レシピ』(世界文化社)

苦手克服! 切り干し大根レシピ 中華風サラダ



和歌山市の特産品である布引大根ぬのびきだいこんをみなさんに知ってもらいたいと思いました。切り干し大根は苦手な子が多いですが、小さい子にも食べやすいような料理を考えました。切り干し大根は保存食にもなります。

材 料 《3~4人分》

- ・切り干し大根……………30g
- ・きゅうり……………1本
- ・ツナ缶……………小1缶
- ・ごま油……………大さじ1
- ・鶏ガラスープの素……………小さじ1
- ・レモン汁……………小さじ1
- ・黒こしょう……………少々
- ・塩昆布……………適宜

作り方

- ①切り干し大根を水でもみ洗ひする。
- ②ザルに上げて、10分ほど置く。
(この時の水分で戻すのがポイント)
- ③きゅうりは千切りにする。
- ④材料を全てボウルに入れてよく混ぜて、完成。
(塩昆布を適量混ぜてもOK)



2色おにぎり

材 料 《5~7人分》

- ・ご飯……………2合
- ・切り干し大根……………30g
 - ◎味噌……………大さじ2
 - ◎みりん風調味料……………大さじ2
 - ◎砂糖……………大さじ1/2
- ・ごま……………大さじ1
- ・かつおぶし……………3g
- ・梅干し……………2個

作り方

- ①切り干し大根はぬるま湯につけて戻し、水気を絞って1cmくらいの長さ切る。
- ②切り干し大根と◎を混ぜる。
(注:火が使えない場合はAを混ぜるだけでOK)
- ③かつおぶし・ごま、お好みで梅干しを加えて混ぜる。
- ④ご飯を半分に分け、片方は具材として中に入れておにぎりを握り、もう片方は混ぜてから握って、完成。

梅恋♡キュン

梅ジュース完成後の梅実を再利用して、梅の苦手な人でも食べられるようなお菓子にしました。



材料 《12個分》

- ・冷凍パイシート(18×18)……………1枚
- ・ベビーカステラ……………2～4個
- ・グラニュー糖……………10g
- ・梅ジャム……………大さじ2
(ジャムは梅ジュースを作った後の梅の実を煮ても良い)
- ・細かく刻んだ梅ジュースの梅の実……………2粒(無くても良い)



作り方

- ①パイシートを冷凍庫から出し、10分程室温に置き、25×18長方形に伸ばす。
- ②パイシートを横長に置き、上下3センチくらいに刷毛で水を塗る。
- ③その上にベビーカステラをちぎってのせ、さらに梅ジャム、切った梅の実をのせる。
- ④③のジャムをのせた部分を内側に折り、さらに内側に2回折って1本の棒状にする。
- ⑤④で折りあがったパイの周りにグラニュー糖をふる。
- ⑥ラップに包み冷凍庫で15分程休ませる。その間にオーブンを200℃に予熱する
- ⑦⑥の生地を1.5センチ幅に切り、オーブンを敷いた天板に並べる。(横に広がるので充分間隔をあける)
- ⑧200℃のオーブンで20～25分焼き、完成。

Plum & Fish カーニバル ～個性をそえて～

南部は梅が有名でシラスも美味しいです。梅の苦手な人でも食べられるような地産地消のお菓子を考えました。

材料 《12個分》

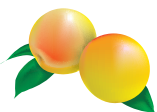
- ・アルミカップ9号……………8個分
- ◎ホットケーキミックス……………200g
- ◎卵……………1個
- ◎牛乳……………120cc
- ・梅干し……………大2個
- ・ちりめん……………20g
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・砂糖(またははちみつ)

作り方

- オーブンを180度に温めておく。
- ①ボウルに◎の材料を入れ、むらなく混ぜ合わせる。
 - ②①をアルミカップに均等に分け入れる。
 - ③梅干しの種を取り、実をジャム状につぶし、同量の砂糖(はちみつ)を加える。
 - ④③にマヨネーズをよく混ぜて、ちりめんを加える。
 - ⑤②の上に④をのせて、広げる。
(好みでパセリ、海苔などを上に振りかけても良い)
 - ⑥180℃のオーブンで15分から20分焼き、完成。



万能調味料 梅ジェノベーゼ



梅ジュース完成後の梅実を再利用して、体にいい梅成分の入った調味料を考えました。



材 料 《3~4人分》

・バジル	30g
・クルミ	40g
・ニンニク	10g
・オリーブオイル	60cc
・粉チーズ	15g
・ジュース梅実	3個

作り方

- ①フードプロセッサーで混ぜて、冷凍する。
 - ② a. パスタ(ジェノベーゼ)に絡める。
b. いかやえびなどを炒める。
c. 魚に塗って焼く等、油系調味料として使える。
- ※冷凍すれば、半年程保存できる。



梅ロール

梅ジュース完成後の梅実を再利用したレシピを考えました。

材 料

◎梅ジュースの実	5個
◎クリームチーズ	50g
・ホットケーキミックス	1袋
・卵	1個
・牛乳	180cc

作り方

- ①フードプロセッサーに◎をいれ、フロマージュをつくる。
- ②ホットケーキを焼く。(直径21~22cmくらいの大きさ)
- ③ホットケーキ円の上下左右を切って、四角形にし、フロマージュを塗る。
- ④切れ端をのせて、海苔巻きのように巻き、完成。

和歌山で 遊ぼう!

わかやま まるごと アクティビティ



和歌山 お城動物園すごろく 「ベニー園長応援団」

和歌山城にあるお城動物園は県外、海外の方にはあまり知られていません。みんなに知ってもらいたいと思い、このすごろくを考えました。



4団Facebook
※QRコードから4団Facebookにて「すごろく」のダウンロードが可能。



岩出市・紀の川市粉河クイズ

私たちが活動する岩出市・紀の川市粉河は、根来寺、粉河産土神社等、歴史的に貴重な神社仏閣があり、地元にも古くから続く祭りや神事も多くあります。それらに深く関わりながら活動できることが未来に繋がると考えています。

- ①Q 根来塗りは何に使われていた？
- ②Q 「かくばん」って何？
- ③Q 粉河産土神社で参拝者に愛されている動物は？



謎解きの時間 ~in wakaura~

私たちが活動の中心としている「和歌浦」のことをもっとたくさんの人に知ってもらいたいと思いました。みなさんがうきうきした顔で和歌浦を巡れるように、取材をしたり、謎を考えたりして謎解きマップを作りました。



■謎解きマップとは…

天満宮や東照宮などの有名な場所から、私たちのおすすめスポットまで詰め込んだものです。地図を使って、謎解きをしながらか「和歌浦」を巡って下さい。



※QRコードから地図のダウンロードが可能。

わかやまのめいさん・つり

ゲームを通して、和歌山の名産の場所や食べ物を知ってみたいです。

■材料/画用紙、磁石、クリップ、割りばしのような棒

■手順/1. 画用紙に和歌山の名産の絵を描き、裏に磁石を付ける。

例えば、みかん・もも・うめ・梅ジュース・まぐろ・たい・和歌山城・高野山

2. 鎖状につないだクリップを棒につける。
3. いろいろな遊び方で釣りゲームをする。
 - ①時間を決めて釣った数を競争する。
 - ②釣る名産を読み上げて速さを競争する。

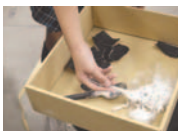


WAかやま名物走

県外はもとより世界の人々にも、和歌山の名産品や特産物を知ってほしい、食べてほしい！」という気持ちを込めて、年齢・性別・国籍を問わず、誰でも楽しめるゲームを考えました。



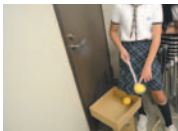
WAかやま名物



海苔&しらす



すくう道具



はっさく

★内容/スカウトが製作した“WAかやま名物”6種類を10メートルごとに置き、スプーンやお玉ですくいながら、50メートルを1分30秒以内でゴールします。

★ルール/○はっさく→柿→みかん→梅干し→海苔&しらす(どちらか)の順ですくう

- 10メートルごとにすくう道具が小さくなる(大きなお玉→小さなお玉→レンゲ→カレースプーン→ティースプーン)
- 走っている最中に落としてしまったら、その場に戻ってすくい直す
- 参加対象者に合わせて、制限時間や距離は変更可能

イメージ

はっさくを大きなお玉ですくって走る→柿の箱にはっさくとお玉を置き、小さなお玉で柿をすくって走る→みかんの箱に柿とお玉を置き、レンゲでみかんをすくって走る→梅干しの箱にみかんとレンゲを置き、カレースプーンで梅干しをすくって走る→海苔&しらすの箱に梅干しとカレースプーンを置き、ティースプーンで海苔またはしらすをすくって走る→ゴール!

世界がおどろいた！ 伝統の工芸品「紀州漆器」

海南市の伝統工芸を紹介して、みなさんに興味を持ってもらいたいと思いました。

600年以上も昔から受け継がれる伝統の工芸品『紀州漆器』。海南市黒江では伝統の技『蒔絵』による絵付け体験ができる。絵付けの職人さんに丁寧に教えてもらいながら世界に1つだけの紀州漆器を作成！

蒔絵体験

①自分の好きな下絵が書かれたお盆を選ぶ。

絵は桜、蝶、椿がある。

②加飾をする。蒔絵したい部分に塗料を塗る。

③金銀やカラフルな色粉を蒔く。

蒔絵体験の後は、伝統工芸の技とアートを満喫した後は、黒江の昔ながらの町並み散策もおすすめ！

蒔絵体験のお申込み、お問い合わせ

紀州漆器伝統産業会館 うるわし館 TEL.073-482-0322



みなべ町がぎゅっと詰まった 「梅干しまラカス」

廃棄物を再利用し、福祉施設慰問等の折りに、入所者に配って、一緒に音楽を楽しんでもらいたいと思いました。

準備物

食べた梅干しの種、浜の掃除に集めた貝殻、段ボールに巻いているPベルト、障子紙、半紙、新聞紙

作り方

①Pベルト(30cm)6本で、ボールを編む

(インターネットで検索できる)。

②ボールに障子紙・半紙・新聞紙を3重に貼り乾燥させる。

③②の中に梅干しの種・貝殻などを入れる。音を確認する。



楽しみ方

マラカスとしてリズムを刻む、梅干しまラカスを使って玉入れをする、エアホッケーをする。

あなたにとどけ“紀の川フルーツ”

フルーツの栽培を通して見えてくる健康と地産地消について考えました。

世界で初めて通仙散を使い、乳がん摘出手術に成功した華岡青洲のミュージアムが紀の川市にはあり、その場所をベースに活動しています。その他、フルーツの町としてPRしていきたいです。



自分を信じて!

一柿の重さ当てクイズ(手ばかり)

橋本市の特産品である柿を、おいしいよ!ととっと県外、世界へPRしたくなるよう、ゲームを通して柿に興味を持ってもらいたいです。

■用意するもの

計量はかり(2キロまで可のもの)、柿5~10キロ、水500mlのペットボトル1本、砂糖または小麦粉1キロ入り袋1つ、自分の計りたいもの1つ(シューズなど)

■人数/何人でも

■ゲームの方法

(個人またはパトロールで競い合う)

- ①競技者は、ペットボトルや砂糖袋など出題者が指定した物の重さを量り、手の感覚でその重さを覚える。
- ②その重さと同じだけの柿を集める。
- ③それぞれ、柿を計量して、指定の重さに一番近い個人またはパトロールが一位。



各団活動地域

和歌山市／第3団・第4団・第6団

岩出市／第17団

橋本市／第2団・第15団

紀の川市／第9団・第10団・第12団

海南市／第13団

みなべ町／第5団



事務局

一般社団法人 ガールスカウト和歌山県連盟

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号

県民交流プラザ・和歌山ビッグ愛9階

公益社団法人 和歌山県青少年育成協会内

電話 073-431-6511

実行委員会メンバー

スカウト 6団／水本 沙弥子 13団／緒方 萌恵 17団／寶宝 茉里奈

リーダー 2団／嶽部 美咲 4団／奥山 杏菜 4団／高野 沙織

13団／鈴木 麻綸

実行委員長 4団／堂脇 志保

トレーナー 15団／平田 麻里

レシピ協力／鍵野 佐知子(4団) 管理栄養士)

制作／アドライブ

発行日／2020年2月

公益社団法人 和歌山県青少年育成協会支援事業