

7. 食糧 (齋藤光子)

- (1) 山中2泊3日のトレッキング&スクランプリングを重点的に考慮して調理はせず、鍋一つで湯を沸かすだけのメニューとして、レトルト類を多めに用意した(少々重すぎる欠点はあるが・・・)。
- (2) 現地に入ってから、トレッキング(当初計画2泊3日×2回)、スクランプリング(当初計画3泊4日×1回)のそれぞれに日程短縮の変更があり、日本から持参した食糧も大分残ってしまった。
特にアルファーマイは、1人1食1袋の計算で用意した90食の内32食が残ったが、これは日程の変更のためだけではなく、平均年齢70歳のチームとしては1人1食0.5袋が妥当であった。
- (3) 日本から持参した五目ちらしの素、肉と野菜を煮込んだポトフ、お茶漬けの素、ふりかけ、スープ類、味噌汁(フリーズドライ)などは食べやすく好評。
「何々の素」などを持参すれば手軽で便利。
現地調達の「牛乳をかけたシリアル」は朝食に好評であった。
- (4) そば、うどん(乾麺)の持ち込みの要望もあったが、重量の問題、現地での水場の状況が把握できていないなどの理由で却下したが、実際には持ち込んでも十分対応可能であった。
- (5) インスタントラーメンはあまり食べる機会がなかったが、現地でも購入可能であった。
- (6) 牛乳、ジュース、卵、パン、ジャム、ハチミツ、サラダなどは現地で手軽に手に入り、特に好評であった。
- (7) キャンプ場近くにはストアがあり飲み物、生活に身近な物などが手に入る。肉、野菜などはジャクソンなどのショッピングセンターなどで購入できる。日本食以外の食材はたいていの物が現地で調達可能。
- (8) ハム、チーズなどは食べ残った場合、炎天下のベアボックスに入れて保管せねばならないので、一回で消費できる分量を買うべきである。
- (9) キャンプ場のストアで保冷用の氷を購入できるが、ベアボックス内は日中は高温になるので、長時間はもたない。



(キャンプ場での楽しい食事)



(火炉でのBBQ)

次頁に食材リストを示す。

食料品リスト

【日本から持参】

日本から持込	持込数	使用数	摘要
アルファ米			
1袋100g 白飯	60	42	
〃 味付	25	14	
〃 赤飯	5	2	
レトルト	28	24	
カレー、牛丼、ハヤシ			
親子丼、麻婆			
インスタントラーメン	10		現地ストアでも購入可能でした
〃 うどん	5	8	
みそ汁、フリーストライ	23	23	
スープ 〃	38	30	
たまご、野菜、しじみ、もずく、			
ポタージュ	32	32	
コーン、オニオン その他			
五目ちらしの素	2袋	2袋	酢の物は食べやすい
麻婆春雨	3袋	3袋	
お茶漬の素	8食×3袋	3袋	
ふりかけ 4種	4袋	2袋	
塩こんぶ			
ポトフ(スープの素)			好評
ニンニク			
塩、コショウ			
日本茶			

【現地調達】

肉、野菜、魚、ハム、チーズ			
牛乳、ジュース			2Lほぼ毎日購入
シリアル			朝など牛乳をかけて食べやすい
ジャム、はちみつ			好評
コーヒー、紅茶			
アルコール			
パン、たまご、			
氷、焼肉のタレ			

以上