

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