

2024年9月14日～16日 信州きのこ

食事計画

*印は確定メニュー ・印は候補

14日(土) 夕食 前泊 3名	
*きのこのオイル焼き	ウラベニ・サクラ・シャカの各シメジ、舞茸。鬼無里邸オープン使用
*極上和風パスタ	ウラベニホテイシメジとサクラシメジの苦みと舞茸風味が調和する至高のパスタ
*生野菜サラダ	レタス、ミニトマト、コーン、ドレッシング
*ヨーグルト	
・その他	おつまみ（候補は枝豆）

*ヤマドリタケモドキが未観察で、かつウラベニ&サクラシメジが大量時は和風パスタへ変更の可能性

15日(日) 朝食 前泊 3名	
*ブルスケッタ	ふき味噌とクリームチーズ&トマトとクリームチーズの2種
*きのこチャウダー	

*サク姉昼食分も用意

15日(日) 夕食 コテージ 4名	
*きのこ焼き	ウラベニ・サクラ・シャカの各シメジ、舞茸ほか。
*まつたけ焼き	松茸の炭火焼
*松茸ごはん	
*きのこうどん	きのこ各種とシャウエッセン、かき揚げなどが入る極上うどん
*珈琲&デザート	
・舞茸天ぷら	天然舞茸採集時に限る
・その他	必要なら白馬で当日買い出し

16日(月) 朝食 コテージ 4名	
*きのこご飯	極上きのこご飯
*たけのこ汁	いつものたけのこ汁
*シャウエッセン焼き	
*ヨーグルト	
*珈琲	

*参加者4名／コテージ1棟：20,400円（1人5,100円）

*会費目安8,000円 食費予算：11,600円（1人2,900円）／会費7,500円時 食費：9,600円（1人2,400円）

*前泊の食費目安3,000円（1人1,000円）

買い出し・準備リスト

事前購入 9月13日(金) ツルヤ							
品名	数量	予算		品名	数量	予算	
まつもとブレンド珈琲	1	520 円		炊き込みご飯の素	1	300 円	
バター	1	400 円		干し椎茸	1	400 円	
オリーブオイル	1	400 円		ごぼう	1	200 円	
味噌	1	382 円		創味のつゆ	1	800 円	
昆布だし	1	200 円		鶏肉	1	300 円	
岩塩	1	200 円		パスタ 600g	1	500 円	
白菜	1	100 円		和風パスタソース	2	400 円	

事前購入 9月13日(金) ベイシア							
品名	数量	予算		品名	数量	予算	
さば缶月花	1	322 円		備品	一式	600 円	

前日購入 9月14日(土) ツルヤ							
品名	数量	予算		品名	数量	予算	
黒舞茸	6	1,000 円		ヨーグルト 4つセット	2	400 円	
トマト	1	150 円		クリームチーズ	1	500 円	
生野菜サラダ	一式	500 円		バケット 2 種	2 本	550 円	
シャウエッセン	1	430 円		牛乳	1	200 円	
その他				枝豆	1	400 円	

* 黒舞茸は全料理で使用（パスタ、きのこ焼き、うどん、朝食、前泊×2）。前泊分の購入も含む。

* 前泊朝食分はサク姉昼食分を含めた分量を考慮。生野菜はレタス、ミニトマト、コーン、ドレッシング

当日購入 9月15日(日) 白馬							
品名	数量	予算		品名	数量	予算	
冷凍讃岐うどん	3 玉	200 円		かき揚げ、長ネギ	4 人前	600 円	
天ぷら油	1	—		きのこ焼き付け合わせ	1	—	

* 注：舞茸天ぷらを行う場合は天ぷら油を購入（天然舞茸なしなら舞茸も購入）、天ぷら粉は持参

* 注：きのこ付け合わせは必要なら。他、個人的にコテージ用の飲み物は白馬で購入（ビール、地酒、お茶）

* デザート購入が必要なら、候補は白馬スイーツショット

準備・持ち物		
ふき味噌	各 1	13B 専用冷凍庫。 * アミタケは 13 日に採取のため、冷凍品は不要
たけのこ水煮	1	中瓶 1 つ
調味料	各 1	コンソメ、ドライパセリ、こしょう、七味、天ぷら粉、粉チーズ
鍋、フライパン	各 1	舞茸天ぷら用にダッチオーブンを一応用意
箸、紙容器	一式	紙容器、カップ、箸、キッチンペーパー、アルミホイル、ジプロック
寝具、お泊りセット	一式	ノート PC、シュラフ、エアーマット、着替え 2 泊分、他

* 前夜仕込み：きのこ処理、ごぼう・鶏肉の下処理（コテージ朝食）、干し椎茸戻し