

2025年3月1日～2日 志賀高原イグルー

食事計画 準備リスト

確定版

3月1日（土） 昼食 2名							
☑	品名	数量	予算	☑	品名	数量	予算
	芋煮会				炉端焼き、他		
	とり肉	1	300 円		シャウエッセン串焼き	1	—
	里芋	1	—		ほたるいか串焼き	1	300 円
	牛蒡、大根、人参、長ねぎ	各 1	250 円		イカ串焼き	1	400 円
	舞茸、天然きのこ	各 1	150 円		紙容器、箸、竹串	一式	—
	干し椎茸、昆布	各 1	—		鍋、お玉	一式	—
	創味のつゆ（小ボトル）	1	—		水	約 1.5 ℓ	—
	日本酒	1	共用		サッポロ 350mm	3 種	600 円

* 芋煮は鶏肉を使った醤油系が濃厚 orz. 個人的には豚バラ投入の味噌仕立ての豚汁風を激しく希望 orz.

* 分量は 2 人分+程度、多く作りすぎない。里芋ほかの下準備は前夜。天然きのこは専用冷凍庫より持参

3月1日（土） 夕食 1名							
☑	品名	数量	予算	☑	品名	数量	予算
	ささやかな夕食				熱燗		
	食堂ニューミサ	1	433 円		するめ、七味、からしマヨ	各 1	—
	挽き肉	約 60g	167 円		福無量 5 合	900m	1,000 円
	玉ねぎスライス	1	—		焚き火ケトル	1	—

* 鍋は芋煮 1、ラーメンスープ 1、麺茹で 1 の 3 つ。熱源はガソリンバーナー、焚き火台、トーチの 3 つ

* 水は 1.5 ℓ 程度を持参、必要に応じて雪から作。麦酒は全部で 4 本程度（昼 3、朝 1）、日本酒 5 合

3月2日（日） 朝食 1名							
	サッポロ 350mm					1 本	—

* 予算欄の「—」は在庫あり購入不要

装備							
☑	品名	数量	準備	☑	品名	数量	準備
	焚き火台、スタンド	一式	OK		スキー装備	一式	OK
	薪、トーチ、火吹き棒	一式	OK		スコップ、のこぎり	各 1	OK
	炭、着火剤、トンガ	一式	OK		防寒テムレス、予備手袋	各 1	OK
	ガソリンバーナー	1	OK		寝袋、マット、シート	各 1	OK
	耐熱ボトル(湯たんぽ)	1	OK		ツェルト	1	OK
	お茶 600 mm	1	—		そうそく	数本	—
	板、ボード、テーブル	一式	OK		ランタン、ヘッドン	各 1	OK
	花火（噴出+手持ち）	一式	OK		除菌ティッシュ、ペーパー	各 1	OK
	文庫本（シェルパ斉藤）	1	OK		ビニール袋、ジプロック	一式	OK

* OK は準備済み（パッキング前状態）。ローソクの在庫少のため、1 箱購入のこと（100 円ショップ品で可）