

## 信州夏キャンプ 2025 年 8 月 2 日～3 日

### 食事計画（案）

#### 上州班

- \* 焼き物 砂肝塩焼き、柚子香る塩つくね、ししとう焼き味噌だれ
- \* さっぱり系 キャロットラペサラダ、きゅうり漬け、奈良漬けとクリームチーズ

#### 中野班

- \* もろこし焼き 極上もろこし焼き
- \* 枝豆 極上自家製枝豆

#### 信州班

- \* つまみ系 するめ炭火炙り、いぶりがっこ（秋田中仙）
- \* 焼き物 自家製丸ナスの輪切り焼き、美味だれ焼きとり（鶏皮）
- \* アヒージョ 自家製にんにくとタコのアヒージョ
- \* il vento d'oro ナラ薪で焼く本物のマルガリータ。ボルチーニ茸ものつけたアツアツのピッツァ

#### スモーク

- \* ファミリアブロックチーズ 350g×4 本（2 分割（8 ブロック）にして燻煙、うちお持ち帰りは 7 ブロック）
- \* パルミジャーノ・レッジャーノ×5（うちお持ち帰りは 4 個）
- \* 燻たま×約 20（うちお持ち帰りは余剰分）

・ブロックチーズの 1 ブロック分は、朝食ふき味噌バゲットに合わせてカット（8 枚程度）

#### 朝食

- \* 食前酒 恒例のキャンプ朝ビール（運転者は 6 時以降の飲酒はお控えください）
- \* ホットドッグ 特製ホットドッグ
- \* バゲット ふき味噌&スモークチーズのバゲット
- \* クラムチャウダー スモークパルミジャーノ薫るクラムチャウダー
- \* 生野菜サラダ 生野菜サラダに燻製各種をトッピング

#### その他

- \* 飲み物、アルコール類は各自で用意。氷、飲み物等は現地でも購入可能（売店は 17 時まで）
- \* ゴミは捨てられません。ゴミの縮小にご協力下さい（純正な紙製品、木製品は焚き火焼却可能）
- \* お皿等は使い捨て容器の予定。拘りたい方は自前のコッヘル等を用意
- \* 前日用意（8/1 金は 19:00～23:00 まで別件予定ありのため、それまでに済ませておく事が望ましい orz.）
- ・ 燻たま用たまご、クラムチャウダー仕込み、ピザ仕込み、アヒージョ準備、焼き鳥準備
- ・ 不要パッケージ等の除去、簡易化

\* 以上の計画案は 7/31 22:00 時点のもの。一部メニューは直前で変更の可能性あり

## 買い出し、準備リスト

\* 基本的に購入はツルヤ（黒字は購入・用意済み／ツルヤ以外の店）

| スモーク |    |       |  |          |    |         |
|------|----|-------|--|----------|----|---------|
| 品名   | 数量 | 予算    |  | 品名       | 数量 | 予算      |
| たまご  | 20 | 480 円 |  | ファミリアチーズ | 4  | 2,720 円 |
| その他  | 2  | 780 円 |  | パルミジャーノ  | 5  | 2,500 円 |

| おつまみ&アヒージョ & ピッツァ |   |         |  |            |   |         |
|-------------------|---|---------|--|------------|---|---------|
| するめ 2 枚           | 1 | 1,000 円 |  | 美味だれ焼き鳥    | 1 | 1,500 円 |
| たこ                | 1 | 700 円   |  | バゲット（朝食共用） | 1 | 300 円   |
| オリーブオイル           | 1 | 600 円   |  | トマトソース     | 1 | 174 円   |
| 生地                | 1 | 300 円   |  | ポルチーニ      | 1 | 250 円   |
| モッツアレラ            | 1 | 350 円   |  | トマト        | 1 | 100 円   |
| ピザチーズ             | 1 | 300 円   |  | バジル        | 1 | 200 円   |

\* バゲットは朝食と兼用（合わせて 1 本）

\* ピッツァはトマトソース+ポルチーニソースを使用（トマトソースはホットドッグ兼用）

| 朝食       |     |       |  |               |     |       |
|----------|-----|-------|--|---------------|-----|-------|
| チャウダー、牛乳 | 各 1 | 500 円 |  | バンズ           | 6 本 | 400 円 |
| 白菜 1 / 4 | 1   | 100 円 |  | ピクルス          | 1   | 328 円 |
| あさり身     | 1   | 300 円 |  | マスタード         | 1   | 200 円 |
| ベーコン     | 1   | 200 円 |  | ジョンソンヴィル(6 本) | 1   | 768 円 |

| 調味料、持ち出し、備品 |     |     |  |        |    |         |
|-------------|-----|-----|--|--------|----|---------|
| 大蒜、玉ねぎ、丸ナス  | 各 1 | 13B |  | 串（大小）  | 一式 | 13B     |
| 塩、めんつゆ      | 各 1 | サク姉 |  | 花火     | 一式 | 13B     |
| からしマヨ、七味    | 各 1 | サク姉 |  | 紙容器、箸  | 一式 | 500 円   |
| ガーリックパウダー   | 1   | サク姉 |  | その他備品  | 一式 | 500 円   |
| ふき味噌        | 1   | 13B |  | 燻製消耗品  | 一式 | 1,000 円 |
| いぶりがっこ      | 1   | 13B |  | ビール、ほか | 一式 | 13B     |

\* その他備品はキッチンペーパー、ジブロック、アルミホイル、食器洗剤セット

\* 燻製消耗品は燻煙ブロック 2 種（チップは在庫あり）、マジックリン（スモーカー洗浄で 1 本強使用）

| ☑ | 装備             |  |                |  |              |  |
|---|----------------|--|----------------|--|--------------|--|
|   | テント、タープ        |  | 焚き火台、トライポッド、薪  |  | ガソリンバーナー、ゴトク |  |
|   | ダイニング&キッチンテーブル |  | 七輪、網、炭、着火剤     |  | まな板、食材トング、お玉 |  |
|   | チェアー、ハンモック     |  | スモーカー、追加網、追加ザル |  | 鍋、フライパン      |  |
|   | ランタン、ヘッドライト    |  | ダッチオーブン、スキレット  |  | クーラーボックス     |  |
|   | シュラフ、マット、枕     |  | 蚊取り線香、怪談用ローソク  |  | 着替え、ノート PC   |  |