

信州夏キャンプ 2025 年 8 月 2 日～3 日

食事計画

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
- * 新ジャガ祭り 極上自家製じゃがいも祭り

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
- * 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 6 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)
- * カマンベール×2
- * 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。拘りたい方は自前のコッヘル等を用意

* 前日用意

- ・ 燻たま用たまご
- ・ 不要パッケージ等の除去、簡易化

* 以上の計画案は 8/1 23:00 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

赤太字は当日購入、用意

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	3,252 円
カマンベール	2	746 円		パルミジャーノ	5	2,643 円

おつまみ&アヒージョ & ピッツァ						
するめ	1	846 円		美味だれ焼き鳥	1	—
たこ	1	742 円		バゲット (朝食共用)	1	300 円
オリーブオイル	1	439 円		トマトソース	1	174 円
生地	1	329 円		ポルチーニ	1	218 円
モッツアレラ	1	373 円		トマト	1	241 円
ピザチーズ	1	329 円		バジル	1	187 円

*バゲットは朝食と兼用（合わせて1本）

朝食						
チャウダー	1	340 円		パンズ	6本	400 円
白菜1／4	1	87 円		ピクルス	1	328 円
あさり身	1	356 円		マスタード	1	153 円
ベーコン	1	196 円		ジョンソンヴィル(6本)	1	768 円
牛乳	1	250 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	800 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	
	ミニダッチオーブン					