

2022年9月10日11日斑尾の湯コテージ

買い出し・準備リスト

当日採集	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウラベニホテイシメジ（夕食 20 本程度、朝食 10 本程度。大きな成菌であれば合計 20 本で可）</li> <li>・天然舞茸（採れなければ上物の原木舞茸を 2 株購入。2,000 円程度の見込み）</li> <li>・サクラシメジはあれば採集。ホンシメジ、シャカシメジなど一部を除き、その他のきのこは一切不要</li> </ul>	
10日夕食 3人分	
*品名	*準備・買い出し（○印は購入）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこご飯</li> <li>・たけのこ汁</li> <li>・天ぶら（天然舞茸 or 原木舞茸）</li> <li>・焼き物（七輪）</li> <li>・その他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○天ぶら油（1本1ℓ程度）</li> <li>○鶏肉、ゴボウ、昆布</li> <li>○サバ水煮缶（マルハ×1）</li> <li>○スルメ or イカの一晩干し</li> <li>・米、岩塩、めんつゆ、味噌、料理酒</li> <li>・たけのこ水煮瓶、天ぶら粉、（マヨネーズ、七味）</li> <li>・ダッチオーブン、七輪、炭、網、固めるてんぷる</li> <li>・焚き火セット、トライポッド、焚き火ケトル</li> <li>・アルミホイル、花火</li> </ul>
11日朝食 3人分	
*品名	*準備・買い出し（○印は購入）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・極上パスタ</li> <li>・スープ（予定）</li> <li>・生野菜サラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パスタ（乾麺）1人100g程度</li> <li>○ベーコン</li> <li>○レタス、コーン、ミニトマト、ドレッシング</li> <li>○ヨーグルト</li> <li>○スープの食材（予定）</li> <li>○オリーブオイル、パルメザンチーズ、葉っぱ系</li> <li>・バター</li> </ul>
その他・個人的用意	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビール、日本酒、サントリー角（以上はストックあり）、お茶2ℓ</li> <li>・クーラーボックス、ビニール袋、保冷剤、新聞紙、キッチンペーパー</li> <li>・着替え、温泉セット、パソコンデスク（焚き火テーブル）、ノートPC、延長電源ケーブル</li> <li>・アウトドアチェア、テーブル</li> </ul>	
( ° )	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・原木舞茸を前日用意し（お〜い原木会）、13Bも斑尾山班へ編入の選択肢も一応はある orz.</li> </ul>	

\* 会費は宿泊費+食費で5,000円を予定

\* 内訳；宿泊費1人3,300円。食費1人1,700円（3名で食費予算5,100円）

\* 原木舞茸、焼き物食材追加、デザート購入などがあっても1人+500円~1,000円程度

\* 買い出しは当日（飯山ツルヤ）でも間に合う。ただし斑尾から飯山市街へ下りる必要はある

\* 料理の事前仕込みは特に必要ではない（当日の料理もそれほど手が込む料理ではない）