

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"> ・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） ・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） ・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 	
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"> ・きのこご飯 ・たけのこ汁 ・天ぶら（天然舞茸 or 原木舞茸） ・焼き物（七輪） ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぶら油（1本1ℓ程度） ○鶏肉、ゴボウ、昆布 ○サバ水煮缶（マルハ×1） ○スルメ or イカの一晩干し ・米、岩塩、めんつゆ、味噌、料理酒 ・たけのこ水煮瓶、天ぶら粉、（マヨネーズ、七味） ・ダッチオーブン、七輪、炭、網、固めるてんぷる ・焚き火セット、トライポッド、焚き火ケトル ・アルミホイル、花火
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"> ・極上パスタ ・スープ（予定） ・生野菜サラダ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○パスタ（乾麺）1人100g程度 ○ベーコン ○レタス、コーン、ミニトマト、ドレッシング ○ヨーグルト ○スープの食材（予定） ○オリーブオイル、パルメザンチーズ、葉っぱ系 ・バター
その他・個人的用意	
<ul style="list-style-type: none"> ・ビール、日本酒、サントリー角（以上はストックあり）、お茶2ℓ ・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 ・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 ・アウトドアチェア、テーブル 	
(°)	
<ul style="list-style-type: none"> ・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. 	

* 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）