

2026年しろ池キャンプ 5名（食事予算目安1人2,500円）

夕食（案）

- ・干物焼き スルメ、ホタルイカ、からしマヨ、七味
- ・山菜料理 タケノコとコシアブラの生ハム巻き、コゴミ和え
- ・焼き物 海鮮の焼き物
- ・海鮮しゃぶしゃぶ 真鯛、ブリ、サーモン、鯛アラ（出汁用）、昆布、酒、ねぎ、ポン酢、むすび

朝食（案）

- ・極上きのこご飯 裏紅&桜占地、天然舞茸、香茸の炊き込みご飯、こしあぶら散らし
- ・たけのこ汁 たけのこ、山うど、さば缶、味噌
- ・ブリの煮付け ブリ、しょうが、黄金比のタレ、こしあぶら

注1：danbeさんは食事制限。米（炭水化物）は朝、昼のみ、魚卵系などプリン体多めはNG

注2：夕食のおむすびは持参、朝食ご飯は4合炊き、余りはおむすび兵糧

買い出し・準備リスト

購入 糸魚川						
品名	数量	予算	品名	数量	予算	
真鯛1尾	1	2,000円	昆布	1	250円	
ぶり（背身・腹身）	5人分	2,000円	ポン酢	1	250円	
ぶり（煮付け用切り身）	5人分	1,500円	ネギ（長ネギ、青ネギ）	各1～2	350円	
サーモン（スモーク薄切り）	2	1,400円	さば缶、生ハム	各1	1,300円	
スルメ、ホタルイカ	5人分	1,500円	その他・予備費	1	1,950円	

*真鯛1尾はその場で皮目残しで下ろしてもらう（なければ柵とアラ（小）は別々に購入）

持ち出し食材、調味料等		
米、山菜、きのこ	各1	米4合（朝食）、おすむび（夕食）、こしあぶら、こごみ、天然きのこ
調味料1	各1	味噌（たけのこ汁分）、塩、からしマヨ、七味、コゴミ用調味料
調味料2	各1	しょうが、煮つけ黄金比（水4：酒2：みりん2；醤油2：砂糖1）
備品	一式	アルミホイル、キッチンペーパー、ラップ、ジプロック、料理手袋
飲み物	一式	日本酒立山1本、サッポロ（エビス6本）、お茶2ℓ

*煮つけ用調味料は黄金比にしたものを持参

準備・装備		
幕営装備、タープ	一式	テント、タープ（大）、マット、エアーマット、シュラフ、チェアー
テーブル	一式	キッチン用、ダイニング用、サイドテーブル
焚き火、炭火装備	一式	焚き火台、トライポッド、薪、七輪、炭、網、着火剤
コンロ、ケトル	一式	カセットコンロ、ボンベ×2、焚き火ケトル
鍋、フライパン	一式	鍋、フライパン、ダッチオーブン、ザル（山菜茹で他）
まな板、ボード	一式	まな板、カッティングボード、板、ナイフ
料理器具	一式	料理用トング、お玉、トレイ（アラ、食材置き）
食器類	一式	コップ、マイカップ、箸、スプーン、紙容器
ランタン、花火	一式	ソーラーランタン、ライト、花火、除菌ティッシュ
洗剤セット	一式	食器洗剤、スポンジ

*土鍋はユキさんが用意。鍋は山菜茹で、たけのこ汁、炊飯で使用。煮つけはフライパン