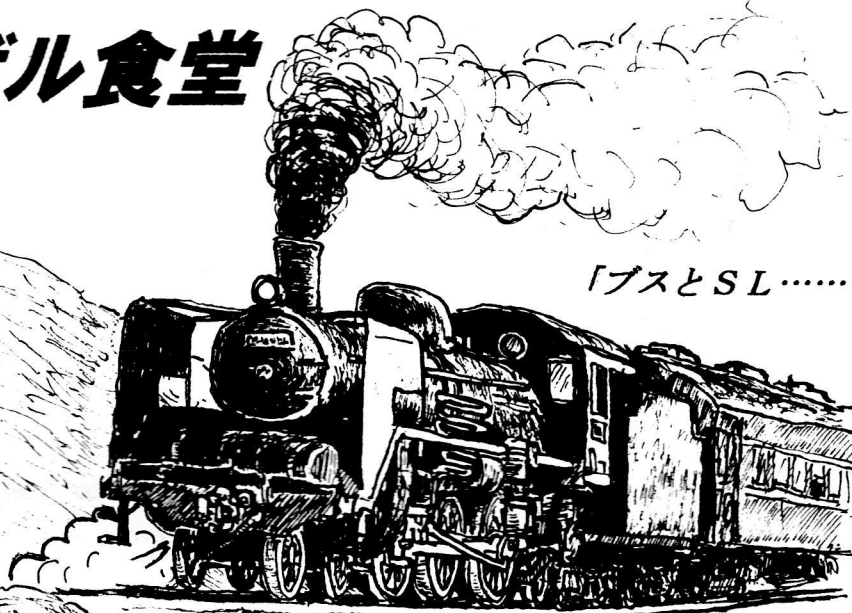


やまざと

特集

ワンゲル食堂



「ブスとSL……ナマをふかすな!!」

21期 竹中 びん

(イラストと文)



食事の用意のときは、ブス（ホエーブス）というコンロが活躍していました。十分な予備加熱と加圧をしなければ、思うように働いてくれません。調子（ご機嫌）が悪いと、ナマをふいてボウボウ炎をあげるだけで火力が出ません。また個体によって具合がまちまちで、くせの悪いヤツを持ってきたときは手を焼いたものです。

私は、ブスを使う時、蒸気機関車をよく思い出しました。コイツもカマ焚きを何時間もやってお湯を沸かし、十分に圧力をあげてやらないと走ってくれません。

また、1台1台バルブの加減が異なっていて走り具合が異なっていたそうです。坂道になると苦しそうなお使いでがんばる姿はわすれられません。

ブスで炊いたご飯の
オコゲがなつかしい。

表紙 「ブスとSL……ナマをふかすな！！」——21期・竹中 びん (イラスト&文)
「やまざと」 題字——23期・中川 晃成 (イラストに合わせて毎号執筆)

01p 特集 ワングル食堂

- 02p おめでとう 直子さん！！～漬け物の詩で受賞～——19期・梅 典雅
03～06p 総括・ワングルは何を食べてきたか～食の移り変わり～——20期・久富 象二
07～11p 食料計画表
12～14p 武器よさらば——20期・松下 和隆
15p 「ありがとう」しか言えない——15期・舟田 節子
16p 嗚呼、哀しきペミカン——21期・大野 直子
17p やっぱり食は、「素っ気あり」がいい！！——49期 (現役3年)・中野 智子
17p スイカの皮の浅漬け～ゴム有効対策～——49期 (現役3年)・角江 美智子
18～19p 山の「食」について現役当時を振り返る——23期・鳥越 伸博
20～21p 山の道具と食事の今昔——26期・畠山 潤
22p 命の素「み、みずが無い！！」——50期 (現役2年)・小島 敏昭
23～34p 特別寄稿 OB会・近畿支部の歩み その3——8期・篠島 益夫
35p OB会・3期 古希を迎えて、いっそう盛んなり——3期・西尾 皓史
36～38p スペシャル寄稿・15期会 金沢編 2006——15期・奥名 正啓
39p 新刊紹介 「エベレスト 見に行くモン！」——15期・舟田 節子
40～43p 山小屋酒場報告 「飯場のおばさん」——15期・舟田 節子
44～45p 地図学会報告論文 ～カカム山脈での最近の1世紀における氷河の変動～
——11期・長岡 正利

46p 寄稿 金沢望郷歌——9期・山中 重夫

47p 秋の甲斐駒・鳳凰三山——6期・合津 尚

48～50p 「聖職の碑」を訪ねて——20期・深田 進

51p 現役 活動報告 「生まれた一体感」——51期 (現役1年)・小田代 唯人

52p 「スズメバチに刺された！クマにも遭遇した！」——50期 (現役2年)・河原 宏貴

53p 目の前にでっかい富士山——51期 (現役1年)・小平 広彬

53p 半煮えのうどんと巨大スイカの差し入れ——50期 (現役2年)・横山 和哉

53p ご来光に感激！！——51期 (現役1年)・下風 和秋

54～57p OBひとこと通信

58p 野沢温泉スキー合宿'07予告 今ふたたびスキー快樂主義宣言！！

——11期・青柳 健二

59p OB会会計報告——23期・鳥越 伸博

60～67p OB名簿(変更分)——23期・名倉 均

特集

「ワンゲル食堂」

ごはんだ

ごはんだあああ～

さあ、たべよう～～～♪

粗食の時代と言われながらも、
生きたニワトリを山へ持って行き、食材とした
ある意味、リッチな昔むかしの「食の武勇伝」から、
カロリーメイトが大活躍の最新・食事情まで。
食料計画表付きで大特集！！



ワンゲル卒業後の山のたのしみは、「なんのし、ビール！！」
沢で冷やして飲むビールが、これまた旨いんだよなあ。
南龍の沢でほろ酔い気分の22期・安達(旧姓小池田) あっちゃん。

山いっしょ

おめでとう 直子さん！！

～白山麓の漬け物の詩で受賞～

KUWV・OB会 会長 梅 典雅(19期)

われらがOB会事務局長で、フリーライターの大野直子さん(21期)が、第17回日本海文学大賞(詩部門・北陸賞)を受賞されました。ここにご紹介をさせていただき、役員・会員のみなさんと心からお祝いを申し上げます。

郷土の漬物を題材にした受賞作「てんば」は、小気味よく弾き出されるコトバからふるさとの土と人の温もりや鼓動が伝わってきて、やさしさと力強さの融和が独特の雰囲気醸している作品だと思います。

また、文芸誌『北國文華』第29号(北國出版、06年秋)にも、食に関するエッセイ「ふたふたあとへた紫なす」が掲載されました。

奇しくもこの両作品のテーマは、食べ物。「食」の特集ページに紹介させていただきま

「優しい数行の言葉が人を感動させる詩をこれから」と話す大野直子さん＝金沢市栗崎町の自宅で



大野 直子さん

北陸賞

「てんば」

朗読するものでなく「黙って差し出すもの」と思ってきた。金沢文芸館(金沢市)での「ポエトリ・カフェ」朗読ライブに意を決して出たときもドキドキが止まらなかったという。初受賞を「ご褒美のような賞をいただいた」と素直に喜ぶ。詩という、端的で優しい数行の言葉が、人を感動させる。すごいジャンル、形態だと思ふ。これからもさらに魅力的な言葉を紡いで行きたい。言葉の海へ出帆する勇気がちょっぴり出たようだ。

詩に本腰を入れたして一年半。教える請う先輩諸氏の添削で自分の言葉が半分以下になってしまつた。私には詩は書けない」とため息は深い。それでも過去二回の応募は、いずれも二次選考三十編に残つてきた。

受賞作の主題「てんば」は、重石(おもし)で漬けても蓋(ふた)のすき間から新芽を吹き「けろっと花開く」生命力にあふれた漬け菜。金沢市郊外の民家で出された「しゃくしゃの緑の漬物」がそれと聞き、ほお張った「てんばおくもじ」

さらに魅力的な言葉を

が顎(あご)を跳ね返す奔放さに詩(うた)が動いた。

これでもかと漬け込む「祖母」の口元を「転婆(てんば)やわい」と緩ませる。その暴れぶり「祖母」が生徒おくびにも出さず、かなえられなかった、少女のお転婆な夢とを重ね合わせた。蔵の中で見つめるもう一人の少女は作者自身。「その夢を祖母の分もかなえたい」との思いが、最終連の「胃の腑(ふ)に落とす」にじむ。

「書くことは好き」だが、詩は人前で朗読するものでなく「黙って差し出すもの」と思ってきた。金沢文芸館(金沢市)での「ポエトリ・カフェ」朗読ライブに意を決して出たときもドキドキが止まらなかったという。初受賞を「ご褒美のような賞をいただいた」と素直に喜ぶ。詩という、端的で優しい数行の言葉が、人を感動させる。すごいジャンル、形態だと思ふ。これからもさらに魅力的な言葉を紡いで行きたい。言葉の海へ出帆する勇気がちょっぴり出たようだ。

てんば

残雪を渡る風にも
石灰と埃が混ざった土くれのにおい
春がうずうずしだすと
耳の奥で
てんばがざわめきはじめる

漬け物石 どかせどかせ
落とし蓋 あけろあけろ

踏まれても 踏まれても
畦から立ち上がってくる吹立菜(フキナ)
祖母は
菜がくたくたになるまで揉み込んだ
これでもかと塩とぬかをふった
一番大きな重石を積み上げた
檜皮(ひわだ)みたいに筋張った腕と
灰汁(あく)が染み込む掌で

それでも
蓋の隙間から這いだす新芽
けろっと花開く小菜(こな)

見据える祖母
「転婆やわい」
口もとの深いシワがゆるんだ
突き出た頬がほんのり赤らんだ
蔵の薄闇で見たものは
二つの少女の顔

てんばおくもじを頬ばる
しょっぱくてすっぱいてんばが
顎を跳ねかえす
喉で暴れる
言葉にされることはなかった祖母の夢
土手の下草から沸き立つほてり

漬け物石 どかせどかせ
落とし蓋 あけろあけろ

すこしだけ背筋を伸ばし
春いちばんの漬け物を
噛みしめる
そっと胃の腑に落とす

北中 2006.10.31



ワングルは何を食べてきたか～食料の移り変わり～

20 期 久富 象二

山での食料は、エネルギー源として死活に関わる大切なものですが、また一方で疲れを癒す楽しみでもあります。我が金沢大学ワングラーフォーゲル部は、やがて 50 年を迎えようとしています。この 50 年の間に食料はどう変わってきたのか。その変化の様子をクラブに残された貴重な資料から読み解いてみよう。おそらく、世の変遷が赤裸々に映し出されることだろう。

という人掛かりな試みは横に置くとして、22 期の森恵利子さんに忙しい中整理していただいた 1966 年から 2006 年の夏合宿、P.W. などの食料計画から、部誌「Bergheim」の食料に関わる記事から、また現役の中野智子さんに聞かせてもらった最近の食料事情から、ワングルの食料の移り変わりを、興味の趣くままに切り出してみました。

ワングルの食料は、食品の保存技術の向上、運動生理学の変化、山行の趣向の変化、そして部員のフトコロ具合に伴って変わってきた、と整理できると思います。

ニワトリさんだよ！

部誌「Bergheim」16 号(1975 年発行)は「ワングル今昔」と銘うって座談会を企画しています。出席は、3 期、5 期、7 期、9 期、11 期、13 期と現役生です。装備やテント内での過ごし方など、以前と当時までの移り変わりについてにぎやかに話が進んでいます。食べ物に関する部分を抜粋してみます。

5 期 結構粗食だったね。ニワトリをカゴに入れて持ち歩き、タマゴをうませて、後でいろいろ利用したもんだよ。今はどんなものを食ってるんだい。随分ご馳走なんじゃないのか。

現役 いやいや昔とそうも変わりませんよ。朝はやっぱみそ汁だし。昼はフランスパンとかパンの耳が主体で夜もたいしたことはありませんね。キジメシ、シチュー、スキヤキ、おでん、マーボ豆腐など。きりがありませんけど、ご馳走なんてものじゃありませんね。

5 期 昼にパンの耳を食ってるっていうのは本当かい。もっと、いいものを食ってると思ってたけど。

現役 長い山行の時はちゃんとフランスパンを食べてますよ。それにパンの耳だって捨てたものじゃありません。第一安いし。百円で両腕に抱えられない位買えるんですよ、この諸物価高騰の折にね。

司会 ここ 1,2 年の事ですね、昼食にパンの耳が登場したのは。以前は全くなかったものなんですか。

7 期 パンの耳じゃなくて、れっきとしたパンでした。フランスパンとか悪くてカンパンとかね。

3 期 悪くてはないよ。僕らは当時カンパンを食べてたね。

13 期 私達は耳じゃなくて、パンの目と鼻と口を食べてましたよ。

(略)

9 期 僕らもニワトリ持っていったなあ。生きたニワトリのしめ方、食い方、先輩に手ほどき受けたもんだよ。・・・・・・・・

今でも田舎にいくと、飼っているニワトリをつぶしてご馳走にすることはありますが、それを山でやっていたということは、それだけ肉やタマゴの保存手段がなく携帯が困難だったということなのでしょう。

耳パンはいつ消えたのか? Where have all the 耳パンs gone?

私(20 期・・・1975 年入学)は、耳パンにとってもお世話になりました。耳パンがワンゲルの食料として登場したのは、先の座談会によると 1973 年ごろになります。森恵利子さんからいただいた資料では、1971 年の「粗食に耐える白山 P.W.」の昼食に「パン(みみのついた安いパン)」というのがあります。確かに安かったし、雑なパッキングでペシヤンコにされても、おいしさ、またはおしくなさはたいして変わらない。日持ちもよかった。

さて、この耳パンは何時ごろ消えたのか。もう商品価値がなくなって販売されていないのかもしれない。1985 年の夏合宿の食料計画には昼食にメニューとしてあります。しかし、その 10 年後、1995 年夏合宿のメニューには見当たりません。以下、特徴的な昼食のメニューを列記すると

- | | |
|------------------|---|
| ・ 95 年夏合宿 | 「リッチパン」(これは何か?)「オールレーズン」 |
| ・ 98 年夏合宿 | 「クッキー」「オレオ」(これも?)「カロリーメイト」 |
| ・ 2004 年後立山 P.W. | 「食パンのサンドイッチ」「コアラパン」(これまた?)
「長もちパン」(??)「おにぎり」 |
| ・ 2006 年夏合宿 | 「食パン」「菓子パン」「バームクーヘン」 |

明確な時期は特定できませんが、耳パンは 90 年前後に姿を消したようです。

今、ワンゲルは何を食べているのか

現在の食料事情を現役の中野智子さんに聞いてみました。

●夕食には生米を持って行っているの?

無洗米を持って行って炊いています。

●僕達の頃は、鍋に重しのポリタンを乗せて炊いたけど、今はどうなの？

やはり鍋で炊いています。軍手をはめて鍋を支えて炊け具合を感じています。吹き零れてから火を弱めて、振動が感じられなくなったら炊けています。でも北アルプスなど標高の高い山では芯が残るなど上手く炊けません。

●夕食のメニューはカレーがやはり多かったな。あとスキヤキ、豚汁などかな。八宝菜やマーボ豆腐も作った。レトルト類はあまり出回っていなかったから、肉や野菜など材料を持って行った。長丁場になると、人参、玉ねぎ、じゃがいもなど野菜は限られてくる。肉はコンビーフになってしまったな。

そうですね、カレーは今でも定番です。他には、豚汁、マーボナス、クリームシチュー、ポトフなど。人参、玉ねぎ、じゃがいもは長く持ちますし、それらを使うおかずが多いです。生肉は、初日か、2日目までに使ってしまう。最近は手間を省くため、レトルト類を使うことが増えてきましたね。

●朝はごはん味噌汁に漬物。その他にお茶漬け、釜飯、フレーク丼、ビーフン、焼ソバ、雑煮、ラーメンなどかな。

ご飯のときは大体インスタントの味噌汁やスープをセットにしています。朝の行動を早めるためカロリーメイトに頼ることもあります。

●カロリーメイトじゃすぐお腹が空くでしょう。行動中はどんなものを食べているの？飲み物は？

飲み物はポカリスエットオンリーです。粉末のものを持って行ってポリタンで水と混ぜて皆で飲み回します。食べ物はクッキーやアメ、チョコレートなどお菓子類です。

●お酒は持っていくの？

持っていきます。差し入れなどをおつまみにしています。でも、差し入れは全部食べきれなくてたいてい余ってしまいます。

●ところで、ペミカンを使っているの？ そもそもペミカンって知ってる？

知っていますが、ここ2年間では1回しか使用していません。去年の冬山でも使っていませんでした。だんだん使われないようになっていきますね。

●そうですか。それはちょっと寂しいな。僕はいまだにペミカンには愛着があるのですが・・・。

これが食べたい!

さて、森恵利子さんからいただいた食料計画から、私が、「食べてみたい!」と思ったメニューをあげてみます。ワングルの長い歴史の中で選ばれた、輝ける“5つ星メニュー”です。

○焼豚丼・ミヤマスープ (2006年 夏合宿 南アルプス)

(材料)焼豚・刻みのり・コンソメ・にんにく・鷹の爪

(選評)焼豚の出来具合が全てだが、夏合宿 5 日目に刻みのりや鷹の爪を用意する気配りがすばらしい。

○ボルシチ (2004年 夏合宿 立山)

(材料)じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・コンビーフ・素

(選評)「素」が頼りであるのはミエミエだが、にもかかわらずカタカナ名をつける図々しさがすばらしい。

○ビーフストロガノフ (2004年 夏合宿 立山)

(材料)じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・コンビーフ・素

(選評)上記の翌日のメニュー。2日間同じ手を使う、気楽さがすばらしい。見習いたいものだ。

○塩さば (1966年 夏合宿 南アルプス南部)

(材料)塩さば・お茶漬けの素

(選評)夕食のメニュー。素朴さがすばらしい。でもパッキングをうまくしないとおいが他のものにうつってしまう。大丈夫だったかな。

私の近況を一言・・・

今年5月の連休に樺 OB 会会長夫妻と深田氏(20期)とともに、2泊3日で佐渡ヶ島の金北山へ行ってきました。カタクリが、これでもか、というほど群生していました。食料ですが、一食分だけペミカンを用意しました。貝たくさんスープをと思い、ラードは少しにして、バターを使いました。色どりを考えて、黄色と赤のパプリカを加えました。トマトを入れ酸味を効かせて味付けはまあまあでしたが、テントの中、ろうそくの灯りでは薄暗くて、黄色やら赤やら全くわからず、パプリカの色どり効果はありませんでした。こんな感じで、いまだにペミカンには愛着があります。

<了>

1966

南アルプス南部食料記録

飯 見 忠 男

※ 計画段階				
< 8人分 >				
	朝 食	昼 食	夕 食	行・M・食
10/10 金沢 塩川		パン 食パン 8 ウレナー 8 パンソフト 1	ブタ汁 ブタ肉 500g 人参 3 玉ねぎ 4 シシト 4 モク菜 1束	アメ 紅茶 ビスケット
10/11 塩川 三伏	味噌汁 モク菜 1束 煮豆 2袋 お刺身 8人分	パン 食パン 8 マヨネーズ 8 チーズ 大1 クラッカー 3 スキャンミル 1	カレーライス ブタ肉 300g シシト 3 人参 2 玉ねぎ 4 カレー粉 ラード 1/2	梅干 8 甘納豆 1 チーズ 大1 ジュース 1 ココア
10/12 三伏 高山農	ラーメン ラーメン 10 ソーセージ 2	パン 食パン 8 パンソフト 1 チーズ 大1 サブレ 3 スキャンミル 1	塩サバ 塩サバ 8人分 茶漬の素 8	梅干 8 レモン 4 氷砂糖 1 ジュース 1 紅茶
10/13 高山農 白河洞	釜飯 鳥釜飯の素 3 お刺身味噌汁 8	コッフェル飯 マゲロ飯 1 フリカケ 1 梅干 1 クラッカー 3 ジュース 1	五目寿司 五目寿司の素 4 お吸い物 8	レモン 1 ヨーカン 1 サブレ 1 ジュース 1 ココア
10/14 白河洞 聖平	ラーメン ラーメン 10 ソーセージ 2	パン F.パン 8 マヨネーズ 1 チーズ 大1 サブレ 3 ジュース 1	煮込みオムレツ 乾シシト 3把 お刺身 1袋 カマボコ 1	レモン 4個 ジュース 1 氷砂糖 1 ヨーカン 1 コーヒー

10/15 聖平 横澤沢	クリームスープ クリームスープ 2 干ダラ 8人分 フリカケ 2	コッフェル飯 マゲロ飯 1 フリカケ 1 梅干 1 クラッカー 3 ジュース 1	釜飯 釜飯の素 4 具 缶 2 コンソメスープ	甘納豆 1 チーズ 大1 レモン 1 ジュース 1 コーヒー アリン 菓子 2
10/16 横澤沢 金沢	味噌汁 麴 わかめ まじり 缶 1 フリカケ 1	パン F.パン 8 マヨネーズ 1 ウレナー 8		レモン 4 サブレ 2 甘納豆 1 ジュース 1
(1) 予	味噌汁 麴 わかめ フリカケ 1	焼ソバ 焼ソバ 8	五目スシ 寿司の素 3 お吸い物の 8	サブレ 2 ホットケーキ マカロン
(2) 備	味噌汁 わかめ フリカケ 1	パン F.パン 8 マヨネーズ 1 チーズ 大1	焼飯 焼飯の素 1 ハンバーグ 1 ラード 1/2	クラッカー 2 ブリン



白山PW

PART II
7人

1979

食料計画

By 大森

	朝	行動食	昼	夕	ミーティング
1		ジュース 2L ビスケット アメ レースン ほし 6 りんご 1	おにぎり 緑茶	《豚汁》 豚肉 300g サツマイモ 1 大根 1/2 人参 1 みそ 1 米 9.1合	さし入れ
2	《サントイッパ》 食パン 24枚 レタス 1/4 スライスチーズ シヤム ヨーヒ	紅茶 2L サワレ 栗おにり アメ りんご 4	りんご10個 紅茶 2L きゅうり 7 バナナ 7	《カレー》 カレー粉 ジャガイモ 1 人参 1 玉ねぎ 1 コンビーフ 2 米 9.1合	ホットケーキ ホイップクリーム
3	米 5.6合 おみそ汁(7杯) ブリかけ つけもの	紅茶 2L コーホッセン アメ チョコレート りんご	フランスパン シヤム チーズ 7 きゅうり 7 紅茶 2L	《マーボ豆腐》 本とうふ 1 素 1 人参 1 玉ねぎ 1 ピーマン 3 米 9.1合	さし入れ
4	《お茶漬け》 米 5.6合 インスタント 7袋 うめぼし	紅茶 2L ビスケット コーホッセン アメ レモン	耳印(21) シヤム きゅうり 7 バナナ 7 紅茶 2L		
余 備	米 5.6合 おみそ汁(7杯) ブリかけ	紅茶 アメ ビスケット コーホッセン マシュマロ	ワッシャー 4 シヤム チーズ 紅茶	《シチュー》 素 玉ねぎ 1 人参 1 ジャガイモ 1 米 9.1合	
非 常	ラーメン 7		カンパネラ 3 マーマレード	ワッシャー 3	

米 $0.8 \times 7 \times 3 + 1.3 \times 7 \times 4 = 53.2$ 合

砂糖 1kg

おみそ 500g

だしの素 2袋

塩 1

コショウ 1

緑茶 1

紅茶 1

ラード 1

ブリかけ 3

・ 水(1日目～2日目 昼)

行動・昼食水 $2+2=4$ L

1日・夕 6L

2日 朝 2L

12L

1979

山口克己

帰ってきた阿久戸PW 食料報告

NO.

DATE

by 越村

	朝	昼	行	夜	M
9/3	米 みそ汁 (味噌) (あみこ)	4-スナック (耳ハシ 12枚 4-スナック マヨネーズ シュス1.1)	なし 2 あめ ビスケット ようかん 1 シュス1.1	カレーライス (玉ねぎ 1 ジャガイモ 1 人参 1 肉 200g)	さしいれ
9/4	米 みそ汁 ジャガイモ	レースインブレッド 4 ウインター 4 紅茶 1.1	なし 2 あめ ビスケット 甘納豆 紅茶 1.1	サラダ (ジャガイモ 3 人参 1.1 キャベツ 2 マヨネーズ ソーセージ 1 インスタントみそ汁 4)	しろたま セキゴ
9/5 沈殿	ワール雑煮 もち 16コ (ワールスープ 玉ねぎ 1)	カンパニ 1袋 シム 1.1 紅茶 1.1	ようかん 11個に11人 もちあみ 1.1 さし入れ	釜めし インスタントみそ汁	ホップコーン コーヒー
9/6	焼リハ 4 ソーセージ 1	耳ハシ 12枚 (耳ハシ 12枚 ソーセージ 4 キャベツ 2 マヨネーズ 紅茶 1.1)	なし 2 あめ ビスケット レース 1 ピラッツ 1 紅茶 1.1	ビーフステーキ (玉ねぎ 1 ジャガイモ 1 人参 1.1 コンビーフ 1)	セリー みそ汁 セキゴ さし入れ
9/7	お茶づけ インスタントみそ汁 うめぼし	クラッカー 2箱 チョコレート 1 4-スナック 4 麦茶 1.1	なし 2 あめ ビスケット 麦茶 1.1	ちりしり (ほうれん草 キャベツ ワールスープ 紅茶 1.1 おしのこ インスタントみそ汁)	ホットケーキ
9/8	さし入れ みそ汁 ワール		ビスケット 1 レース 1 レモンライ 1		

85 夏合宿北アイルランド表裏銀座小川) Day-1

食糧報告書 (44分) by 小川

朝食	昼食	行動食	夕食	meeting食
1	リッパパン ソーセージ ジュース	レーズン ジュース	<酢豚> 肉 (600g) 玉ねぎ (1) 人参 (1) 酢豚素 米 9合	さし入 coffee
2	バクパン きゅうり シヤム 紅茶	PK ポテト おひたし ビスケット 紅茶	<カレー> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) カレー粉 (60g) コンビーフ (1) 米 9合	さし入 coffee
3	食パン シヤム チーズ 紅茶	PK 米ごはん ポテト 紅茶	<ビーフシチュー> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) ビーフシチュー粉 コンビーフ (1) 米 9合	さし入 coffee
4	焼きたば (9) ソーセージ (1)	食パン (18) シヤム チーズ 紅茶	ハ宝菜 玉ねぎ (1) じゃがいも (1) にんじん (1) ハ宝菜素 (1) 米 9合	さし入 coffee
5	<カレーライス> カレーライス (4) ソーセージ (1)	食パン シヤム ソーセージ 紅茶	<カレーライス> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) カレーライス素 コンビーフ (1) 米 9合	さし入 coffee
6	バクパン きゅうり シヤム 紅茶	PK (2) ポテト おひたし ビスケット 紅茶	<カレーライス> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) カレー粉 (60g) コンビーフ (1) 米 9合	ビスケット coffee
7	バクパン きゅうり シヤム 紅茶	PK (2) ポテト おひたし ビスケット 紅茶	<カレーライス> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) カレー粉 (60g) コンビーフ (1) 米 9合	ビスケット coffee
8	バクパン きゅうり シヤム 紅茶	PK ポテト おひたし ビスケット 紅茶	<カレーライス> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) カレー粉 (60g) コンビーフ (1) 米 9合	ビスケット coffee
9	バクパン きゅうり シヤム 紅茶	PK ポテト おひたし ビスケット 紅茶	<カレーライス> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) カレー粉 (60g) コンビーフ (1) 米 9合	ビスケット coffee
10	バクパン きゅうり シヤム 紅茶	PK (2) ポテト おひたし ビスケット 紅茶	<カレーライス> 玉ねぎ (1) にんじん (1) じゃがいも (1) カレー粉 (60g) コンビーフ (1) 米 9合	ビスケット coffee

2004 Summer 並P 食糧会計 報告

★ 食糧計画

	朝	昼	夜	備考
1 日 目		サンドイッチ 食パン、ハム、チーズ	とんじり 豚肉、たいじん、ほくさい にんじん、あぶらあげ、みそ ごはん セリ	
2 日 目	野菜スープ キノコ、にんじん、ウインナー たまねぎ、コンソメ バターロール	パン パン2種類 セリ	牛丼 牛肉、たまねぎ、タレ ごはん みそ汁	2日目の夜のやきにくの肉を使っておやきの丼にした。この日使用分の牛肉は、めんつゆ、日本酒などで煮た。
3 日 目	雑炊 どうりおのものと、米 豆おがず	パン ジャスコで各自がレハロ ウイダーインセリ	やきにく タレにつけてある肉 ごはん みそ汁	2日目に肉を使いたため、4日目のハヤシを先送りした。 前日夜米を多めにたくのを忘れた為、ごはん、みそ汁、豆おがず+おにぎりに変更。
4 日 目	トホモとろめ とろめ、フリーズドライの具	立山馬場で食パン	ハヤシライス にんじん、玉ねぎ、じゃがいも セリ	上の理由により、5日目のハヤシを先送り。 立山馬場にはないため、5日目に先送り。
5 日 目	お茶漬け お茶漬けのものと、ごはん みそ汁	長もちパン セリ	ハロスタ ハロスタ、+ホリタニソース	上の理由から、6日目に先送り。 すれ修正及みなの希望により、準備100。
6 日 目	そば 乾そば、フリーズドライの具	コアラパン バームクーヘン	ラーメン 乾めん	すれ修正のため、準備1長もちパン。
7 日 目	ちりし寿しごはん ごはん、すしや郎(具入り) おなほの味おなほ	おにぎり 朝のごはんをつくろふ 各自の辺で。	カレー T.N.G.、ごはん	
8 日 目	ごはん ごはん+スリかけ+にぼし みそ汁	おにぎり 朝のごはんをつくろふ 各自の辺で。	おでん ごはん	☆ おでん 最高 おでん happy! 8種類具が入り、 ¥600 ♡

	朝	昼	夜	備考
9 日 目	にこみごはん 乾めん + 具	長もちパン オールレーズン	すきやないためもの にんじん、玉ねぎ、じゃがいも タレ ごはん みそ汁	通年ごはん経験者のイイ思い出を聞き、準備1(ごはん、ごはん)とみそ汁に変更。 すきやないためものに、コンソメ、ピナツ、コンソメをプラス。マルタイを食たくなり、準備2の一番を使用。
10 日 目	ハロエリヤ ハロエリヤのものと、ごはん みそ汁	クリームチーズプリン リンツ	レトルト 各自(カレー、ピラッパ、五目丼など) ごはん みそ汁	クリームチーズプリン→毎日果実に変更。 さじの頭さん。準備2きのこのハロスタ。
11 日 目	たきこみごはん たきこみごはんの具 ごはん みそ汁	カロリーメイト		

◇◇ 武器よさらば ◇◇

20期 松下 和隆

ワングル時代の「食」について書こうと思ったら、なぜか「食器」のことばかりが頭をよぎる。

そう「食器」は「食」の原点や！ など勝手にテーマを捻じ曲げる。

社会の荒波に揉まれると、こんなことは朝飯前や。

現役の学生諸君よ、良く覚えておきたまえ。



入部当時、スプーンを「武器」と呼ぶ先輩がいた。

なんのこっちゃ？ スプーンで戦ができるんかいな。おかしいことを言う人や！

とウブな私は思った。

でもその人は、夏合宿の買出しで買ってきたばかりの缶詰を手にとると、

「ちょっとつまみ食いしたろ」と言うなり、

スプーンの先端を器用に使い、ものの見事にあけてしまった。

おお、すげえ、ユリゲラーや。

（小間八郎先輩、あなたは今でも私の中ではユリゲラーです）

この技は、私が社会人一年生のとき、さっそく使った。

山に連れてけと煩い同僚、約二名が職場にいた。彼らを連れて丹沢の「塔ノ岳」へ。

途中、「二の塔」付近にある月見山荘で一泊。あんのじょう缶切りを忘れる。

俺に任せろ！ とこの技を披露した。

ふと気がつくとき黒山の人だかり。都会のハイカーには大道芸のように見えたのか。

缶があいた瞬間、拍手喝采を頂いた。

（でもこの技って疲れるんだよな。

スプーンの先端をひたすら擦り続けるから、小指の付けねが真っ赤になっちゃう。）



武器（スプーン）とくれば、次は「大なべ」だ。

ワングル部員なら、一年の夏合宿で一度は担いだはずだ。

私の場合は命がけだった。

舞台は南アルプスの北コース。

夜叉神峠から、鳳凰三山、早川尾根、仙丈ヶ岳、北岳、間ノ岳、農鳥岳、を巡る黄金コースだ。

突き抜けるような青空が夏山を包む。

ど快晴に恵まれた夏合宿の二日目。

鳳凰三山の地藏ヶ岳あたりか。草木一本ない砂地の尾根を、私は「大なべ」を担いで歩いていた。

「大なべ」の底はボコボコにひしゃげ、幾多もの戦いを潜り抜けてきた戦士のようだ。ただひたすらでかく、30キロにも及ぶ私の大きなキスリングをすっぽりと覆う。まるで亀の甲羅みたいに。

なぜか時折、肩のあたりに低周波治療器にも似た鈍い痺れを感じる。

時は昼前、天候は急変し遠雷が聞こえ始めた。

焦った私は先輩に怯えた視線を投げかける。「やばいっすよ・・・」。

先輩は応える。「大丈夫や。もうすぐ樹林帯だからよお。木がありや死にやせんでよお」。

なぜかその先輩は私から数メートル離れた所を歩いていた。

（松岡創先輩、あの時はラッキーでしたね。

「集団登山中の小学生に落雷」って、ニュースが報じてましたっけ。

くわばらくわばら）



松岡さんと言えば、昨年の6月、二十数年ぶりにお話をする機会を得た。

東京で開催された KUWV 関東支部のパーティでだ。

出席はされていなかったが、携帯でほんの2、3分、懐かしい声を聞くことができた。声は齢をとらない。ワングル当時のままだった。

松岡さんのおかげで、やっと「食」の話ができる。

夏合宿も中盤に差し掛かったころ。

北岳へのタフな登り（1200メートル）を翌日に控えていた。

この戦いに備え、我々は両俣小屋で束の間の安息に身を任せていた。

昼下がりの午後、野呂川源流のせせらぎ、そして夏の太陽。川面がキラキラと輝く。

「お～い、一年坊主集まれえ～」と松岡先輩の声。

「コーヒータイムじゃ。今から煎れたるでえ」
そこには「コーヒーミル」があり、ガリガリと豆を挽く松岡さんがいた。
おお、これぞ究極のコーヒータイム、至福のひと時。
このとき、四年生が夏合宿で密かに持参する装備品とは何たるかを、私は学んだ気がする。

(でも手動でコーヒーを挽くのって大変なんだよな。
松岡さんも「疲れたべえ」を連発してたっけ。「替わってんかあ」、
「え〜、そんなバナナ。かわいいあの娘目をとじとじ」
と隠語も含む当時のギャグを、互にかましあっていた)



もうそろそろ A4 1 枚を超えただろう。この辺で締めくくる。

私の夏合宿ネタも最終日だ。奈良田温泉に下山した。
そこで「食」の話だが、ここはやっぱり「そうめん」だ。
それも普通の「そうめん」とは違うんだぜ。
3年生と4年生が、ぜえ〜んぶ作る「そうめん」だ。
こんな有難い「そうめん」、世の中洋と言えども他にない。

中身は素だ。いたってシンプル。
白くて細い「そうめん」が、あの「大なべ」の中を涼しそうに泳いでいる。
さすがにこれは、武器（スプーン）ではすぐえない。
食堂のおばちゃんから割り箸をもらってくる。
「でけだどお」の一言で、一斉にみんなで鍋をつつく。
息もつかずひたすら食べ続ける。フ〜、食った食った。

この瞬間、私の緊張は解きほぐされ、心はまた日常へと戻っていく。
そして、「武器」よさらば・・・
プラスチックのタッパにそっとしのばせる。
長くて短い1年生の夏合宿は、こうして終わった。

おわり。

「ぼくらの時はやっていませんよ」

「一年の夏合宿の時は、もうやってたような気がするけどなあ…」

毎度始まる「大・中・小切り分け」の際の配当を待つまでの会話。口上達者な11期加藤さんの

「あんなにニコニコしているけど、ほれ内心は…。あ～あ、形がなくなっちゃったよ」に笑いさざめきながら、この恥ずかしい時間に耐えている。もういい歳なんだから、周囲の視線が気になる。ほほえましい目より、点になっている目のほうが圧倒的だ…。

しかし、ワンゲルOBたるもの、特に関西OB会にあっては、これに耐えられないと、OB極意を極めていないとされる(らしい)。冷やし固めプリンなどは、もう、この大中小分配を抜きには思いだせない。でこぼこコッヘルに入って、プヨヨンと揺れていたっけ。

この頃は、そんな大中小に興じたことや、飽きもせず歌っていられたテントの時間が妙に懐かしい。

社会人山岳会に入って、時折テントの時間が戻ってきた。むしろテントの時のほうが、ワンゲルをまざまざと思い出した。あんな無邪気な時間と、統制された規律が共存していたことに不思議な感銘を覚えてしまう。

夜が更けていく…誰も明日の水の心配をしない。私はいまだに「若手」だ。

「あのお、あしたの水は？」

「あ、私のポット空になってるから、これに足しといて」

そんなこと聞いてない！どうやってご飯炊くんや！

「まだ、食糧があるはずなんですけど。ないですか？」

集合場所には残っていなかった。車から下ろしたのも、その後、残っていないのも確かめた。なのに、出てこない。それらは翌朝、雪

洞に投げ込まれていた。シュラフを出した時点で気付いたはずだ…。ワンゲルならこんなことしない。みんな！山へ帰ってきてよ！

でも、それが社会人山岳会の限界。そしてかたやには、学生時代だけの山遊びの限界があった。両方で遊べた私は、非難するより、感謝すべきなのだ。

トレッキング中の、とんでもない場所で、巻き寿司を食べた。びっちゃりご飯で、お世辞で「おいしい」とコックにVサインを出すしかなかったのだけれど…。三伏小屋で、巻き寿司を作ったことを思い出した。

当時は、最終日にはリーダーが一人で食当をするという「美習」があった。その時アッと言わせるのが、リーダーの腕でもあり悩みでもあった。それで、巻き簀に、乾し椎茸、干瓢、卵の素と、海苔が、リーダー装備に加わったのだ。

子育てに夢中だったころより、今のほうがワンゲル時代が蘇る。それはもう「ありがとう」としか言えない時間だ。

そのおつりがもう少し楽しめたら、きっと人生丸儲けです！





—ある雪山の ペキモン事件—

嗚呼、哀しきペミカン

21 期 大野直子

ワングル時代の食事の風景を思い出すとき、私には、否が応でもある一点に収束していく強烈な思い出がある。インパクトはピカイチ。だけど、ワングルの友人たちにこの話はしたことがない。内容が内容…なのだ。

でも今『やまざと』のテーマが食。懺悔の気持ちで（…ナンノコッチャ）、この際ワングル人生 50 年の総括のためにも、羞恥心を捨ててここに白状したいと思います。

わたしが1年生の時のこと。冬山合宿だったか春山合宿だったか忘れてしまったけれど、その直前に事件は起きた。いや事件の素が起きたと言ったほうが正しい。合宿用のペミカンを作ったのだ。野菜や挽肉を炒め、チューブ入りの白い脂で有無を言わずエイヤッと固めてしまう、あの“恐ろしきペミカン”である。

雪山の食事は、来る日も来る日もおんなじペミカンに、今日はカレー、明日はホワイトシチューとルーだけを変えて溶かし込むペミカンオンパレードメニュー。脂攻めの毎日に雪山の夕飯時は自ずとみな不機嫌になった。

そんな何晩目かの食事の最中、プロレスラー・ハルク・ホーガン似のM先輩が1年生に向かって、突然オコゼみたいに口をとんがらせて言った。

「オマエラ、何しながらペミカン作ったんや？ へんな毛が入っとるぞ」

明らかに頭髪ではない毛がM先輩のおかずに混入していたのである。

ソ、ソナナ…。イカガワシイコトナンテ、私たち、何モシテマセン…。

城内キャンパス時代の当時、部室長屋に行く手前左手に柔道場の入った小さな2階建ての建物があった。私たちの合宿パーテ

ィは不覚にもその階段の踊り場でペミカン作りをしたのだ。狭いわ、汚いわ、人はパタパタ走るわ。それに確かあの付近には更衣室もあったよなあ…。我々1年生に弁解の余地はなかった。きっとみんな、ただただ下を向いて無言のまま食事を続けたんだと思う。

ただこれだけの思い出だけれど、私の中ではワングル秘話第一位に輝く「ペミモン事件」なのである。

今でもカレーを作っていると、武田鉄矢みたいに長髪だったM先輩の容姿とともにこの遠い記憶が蘇ってくる。毛の混入先が、ちょっとコワモテだけど心根はやさしいM先輩の食器でよかったなあ、なんて思いながら。そして台所でひとり、ほくそ笑んでしまうのだ。



2006年北海道パーティ「食」

やっぱり食は、「素っ気あり」がいい！！

現役3年生 中野智子

1日目 タ カレー

2日目 朝 レトルト（中華丼）

昼 食パン、ウィダーインゼリー

タ ??? 忘れました？

南 沼

3日目 朝 カロリーメイト

昼 ビスケット、ウィダーインゼリー

タ สปาゲッティ コーンスープ

黒 岳

5日目 朝 カロリーメイト

私たちは今回、朝はほぼカロリーメイトという斬新な！？食生活を送っていました。理由は北海道では水が貴重であるということと、時間が短縮できるからです。

確かに、このおかげで時間に余裕をもって行動することができました。しかしさすがに何日間も素っ気ない朝ごはんが続くと気がめいつてきました。やっぱり朝からしっかり食べないと元気がでないということが分かりました。

スイカの皮の浅漬け

ゴミ軽減対策にも効果あり！！

現役3年生 角江美智子

私は3年連続で夏合宿で北アルプスに登りました。過去2年とも悪天候で、今年こそは晴れてほしいと思っていたところ、今年は一度も雨にあわず、初めて山行中にカップを使いませんでした。そのことがとても印象的です。行程は、危険なところもあり、心配していました。白馬岳の大雪渓では、落石や滑落にビクビクしながら歩き、不帰キレットでは見てくれも何も気にせず、ひたすら岩にしがみついていたいました。五竜岳からキレット小屋へ向かう間の岩場は、かなりしんどかったです。山の景色はどれも素晴らしいものでした。他にも、霧の中で円になった虹を見たこと、山荘でバイトの人と話したこと、ゴミ対策としてスイカの皮を浅漬けにしたこと、ピークでのエールに、周りの人も盛り上がっていたことなど、たくさん楽しい思い出ができました。

山の「食」について現役当時を振り返る

23 期 鳥越 伸博

昨今、中高年登山ブームが続く中、山用の道具の進歩は目覚ましいものがあります。テント、ザックは言うまでもなく、コンロはホエーブスがEPIガスに変わり、新素材のTシャツも発売され、ゴアテックスは当たり前ようになってきました。そんな中、食料はと言うとあんまり昔と変わっていないように思います。乾燥食品の類が出てはいますが、少なくとも個人的には25年前に白山で食べていたものも、今年白山で食べたものもあまり変わりありません。(当然、お金の問題で多少リッチにはなっていますが…)

そこで、山の「食」について個人的なエピソードも思い出しながら、25年前の現役当時を振り返ってみたいと思います。

現役当時は確か合宿でもPWでも、各パーティーごとに装備係、記録係、食料係の3つの係りがあったと思います。個人的には係りの中では食料係が一番好きでした。山で食事を作ること自体が好きでしたし、何より自分で好きなメニューに出来るわけですから。

さて、個人的には山の「食」には6原則があると思っています。それは軽いこと、早いこと、安いこと、日持ちすること、ゴミにならないこと、美味しいことの6つです。この6原則を頭に入れながら食料計画を作っていたわけですが、やはりいろいろと制約があって、メニュー的には定番が多かったように思います。朝はご飯と味噌汁、ふりかけまたは釜飯の素を使った釜飯、昼は耳パンかりっちパン(正式名称か俗称かは不明です)、夜は肉の代わりにコーンビーフの入ったカレー、シチュー、八宝菜、酢豚といったところが多かったのではないのでしょうか。また、デザートにはプリンを作って、入札ゲームをやりましたし(OBの皆さん入札ゲーム覚えていますか?)、冬山、春山になるとコーンビーフと野菜をラードで炒めて固めた「ペミかん」を作りましたよね。

次に、自分の現役時代を思い出し、「食」に関する個人的なエピソードを、小話の形でいくつか思いつくまま何の脈絡もなく紹介したいと思います。

①バリエーションメニュー

定番のメニュー以外にも、少し工夫をしたメニューも取り入れた時がありました。今思い出してみても美味しかったなあと感じているものを2、3紹介します。まず朝食では「クノール雑煮」。醤油ダシの代わりにクノールスープで作る雑煮のことで、簡単なわりに非常に美味であり、ポイントは胡椒を利かすことです。2つ目は自分が3年の夏合宿の最終日に作った「散らし寿司」。上級生になると自分で作ることがなくなりますが、夏合宿の最終日は3年生の日ということで、3年生が食料当番になります。その時に作った散らし寿司が、自分でいうのも何ですが非常に美味しく覚えています。そして3つ目が春山の時に試した「炊き込みピラフ」。米をバターで炒めて、ペミかんを入れ、コンソメスープで炊き上げるもの。これは結構本格的な味わいに近く、手間もそんなにかからず予想外にヒットだったと思います。

一方、失敗したのは夏のPWでやった「水炊き」。初日限定と言う事で鶏肉を持っていったの

ですが、やっぱり腐ったみたいでメンバーの1人がじんましんになってしまい、予定をカットして病院へ行くはめになってしまいました。

②赤だし味噌汁

大学には地元の人間以外にもいろんな地方出身の人間が入学します。ワングルにも地元石川県だけでなく全国各地の人間が入部しており、山の「食」にも地方の色合いが出ることがあります。その中で一番インパクトがあったのが「赤だし味噌汁」でした。愛知県出身者にとっては当たり前の味噌汁でしたが、他の者は「へえー」みたいな感じだったと思います。

③そうめんを持ってダッシュ

夏の合宿やPWで行動時間の短い日に、昼食はテン場についてからという時にそうめんを作ることがありました。北海道の夏合宿でテン場のそばに雪溪があり、その時の昼飯のメニューがそうめんだった時のことです。「そうめんはゆでてからすぐに冷やせば美味しい」ということで雪溪にあらかじめ穴を掘っておき、そこで冷やそうという事になりました。そうめんをゆで、ゆであがったら、それを持って穴へめがけて一目散にダッシュ。見事冷たくて美味しいそうめんを食べることが出来ました。

④それって昼ごはん？

ワングルでは、次の日が2時起床の場合、前の日は6時就寝だったりします。そうになると夕飯も当然早くなるわけですが、あるPWで2時ごろから食当にかかり2時半頃には食べ始めた時がありました。そうしたら、隣でテントを張っていた別のグループの人が「それって昼ごはんですか？」と聞いてきました。こちらは少し控えめに「いいえ晩ごはんです」と答えると、向こうの人はすごくビックリしていました。

⑤差し入れでイタズラ

当時は、合宿などには差し入れを渡すのが恒例となっていました。普通は缶詰やお菓子類が多く、夏合宿の初日はスイカというのもありました。そんな差し入れを送る時に一度だけイタズラをしたことがあります。1, 2年山行のロードに行くパーティーに差し入れを送った時のことですが、ラベルが紙になっている同じ大きさの缶詰を2種類選んで、そのラベルを張り替えてさも中身がそれであるかの見せかけて…。選んだ2種類は1つがパイナップルの缶詰、もう1つは里芋の水煮でした。夕飯のデザートにパイナップルを食べようと缶詰を開けた瞬間は何が何だかわからなかったと後で聞きました。

⑥ブッシュこぎPWの食料計画

2年生の秋に間名古の頭～三方崩山へ東西にブッシュを進むPWで食料係をした時の話です。ブッシュの中の稜線なので当然水場は無く、無駄な水を持っていけません。そこで、行く前に、どのメニューにどれだけ水がいるかをきちんと計算しようということで、焼きそばならどれだけの量か、α米はどれだけあればいいのかとか行動水まで綿密に計算して食料計画を立てました。水の量まで計算して食料計画を作ったのは後にも先にもこの時だけでした。(結構いい食料計画だったと思いますが…)

自分の25年前の出来事を、本当に何の脈絡もなく書いてみました。OBの皆さんに当時を思い出して懐かしんでもらえたら幸いです。

山の道具と食事の今昔

26期 畠山 潤

ワングル現役時代を思い起こさせる唯一の道具が医王山ワカン。山スキーでも登れない新雪の急斜面でワカンに勝るものはない。豪雪地帯に住んでいるので、ドカ雪の時には子供に履かせたり、通学路の除雪の雪踏みに使ったりと未だに現役だ。

ボクが現役だった25年前、特大のキスリングに革製の重登山靴で隊列組んでの重厚長大な登山が盛んだった。有り余るほどの体力と時間がこのような登山を可能にしていた。

現在キスリングは軽量のワンデイパックになり、ピッケルはアルミ製の鋭角なピックに、ホエーブス（復刻版が今も販売されているらしい）は軽量ガスストーブに代わり、ザックの重量は1桁軽くなった。素材と技術の進歩によって快適でスピーディーな登山が可能になってきている。

子供が生まれてからここ10数年、近郊の山々の日帰り山スキーを楽しんでいる。夜明け前から登り始めて頂上で朝日を拝んでスキーで飛ばし、昼前には家にいる。仕事と家庭で忙しい日々を送っているた

め、なかなかまとまった時間が取れない自分に合った山行スタイル。

そうまでして山に行かなくても良いと思うのだが、ようやく作り出した週末の半日の時間はリフレッシュできる貴重で大切な時間。何よりもスピード重視で体力の低下分を補う軽量化が欠かせない。



白山頂上

現役時代の食事で思い出されるのは、ラードをたっぷり使ったボリュームたっぷりのカレーやシチュー。

燃料節約のためなるべく早く野菜を炒められるようにと紙のように薄く切った。夏合宿ではパン屋から安く譲り受けた耳パンを天日干ししてカビ防止。標高にあわせて水加減を調節して上手に米を炊くのがテクニックだった。当時出始めた高

価な α 化米を作ろうとして炊きあがった御飯を天日干ししたがうまくいかなかった。 冬季はペミカン。ボコボコに凹んだ大鍋一杯に野菜と肉とラードを入れて、炒めた後に冷やして固めた。 当時の涙ぐましい努力を思うと思わず笑ってしまう。

今、現役の時のような高カロリーで塩分の多いの食事をしていたら、たちまち高脂血症になってしまう。

普段の生活でも粗食、低カロリー食は欠かせない。 玄米、赤米を主食とし、季節感豊かな自然食が理想で、ボクの好きなキムチなど香辛料のきいたアジアンフードをちりばめる。 たまに行く安曇野のヒュッテでパーマカルチャーの刺激を受けている。 食事は活力の源で文化であり、道具の技術進歩とは異なり不変的である。 また、個人の工夫や経験、加齢によって進化していくと思う。

年少者が食事を作るという変な風習は学生の時だけだ。 ボクの入っている社会人山岳会ではそんな習慣はない。 みんなが平等にアイデアを持ち寄って楽しく作るのが本来であろう。 家庭では時々週末の食事を作っているが、その楽しみは子供たちに受け継がれている。 家族登山では、登山用品店で買っためいめいの好きなインスタント食品を持ち

寄る。 真空乾燥の技術進歩によって、出だしの頃のパサパサとして不味かった α 米やおかずが今は信じられないぐらいに美味しい風味がある。

頂上からの景色がスパイスとなって空腹感で食事が進み、楽しい時間が流れる。

日帰りの山スキーでは、御握りとゼリー状の行動食だけの至ってシンプルな食事である。 これだけで標高差2000m以上の火打山北面の往復もこなしてしまう。 こだわっているのがお茶。 少し砂糖を入れたウェッジウッドの紅茶を行動中に、頂上ではお湯を沸かして阿里山を入れる。 吹雪いていても甘い香りが体を包み、パウダー滑降前の至福の時である。

晩秋の晴れた休日、窓から見える火打山の頂上が白く輝いている。 あともう少しで今年のパウダーシーズンが始まる。



毛勝谷

命の素「み、みずが無い・・・！！」

現役2年生 小島敏昭

今年のテーマは「食」らしいので、夏合宿での食事について振り返ってみる。

今年は9月に北海道・大雪山系に登ったのだが、とにかくよく晴れた。雨が降ったのはトムラウシ温泉の登山口で幕営したときぐらいで、あとは雲もろくにない晴天に恵まれた。

しかしその反面、常に陽光が照り付ける状況だったので、よく汗をかき、多量の水分を取ったため、パーティー内の水がほとんどなくなってしまった。ただでさえ水のない北海道において、これは辛かった。おかげで朝食はほぼライトミール（カロリーメイトの廉価版）になってしまった。去年はカレーやシチューが多かったが、今年はパスタなども作ったりと今までとは違う趣向も見られた。火気もコールマンは去年でほぼ使用不可能になり、ガソリンストーブ（ドラゴンフライなど）だけになってしまったのは寂しい限りである。

2006 夏合宿 南アルプス

<食料計画>

	朝	昼	夕
①	各自購入	各自購入	味噌煮込みうどん (うどんセット・かまぼこ・ネギ 鶏肉・油揚げ)
②	チャーハン、ふかひれスープ (米・チャーハンの素・ネギ・焼 ふかひれの素)	食パン・パン工房・きゅうり ハム	ご飯、クリームシチュー (米・ルー・人参・玉葱・じゃが 芋・うずら水煮・きのこ)
③	混ぜご飯、スープ、ミートボール (米・混ぜご飯の素・スープの 素・ミートボール)	菓子パン×2・リンゴ	レトルト丼、ゼリー (米・野菜あんかけor牛丼 ゼリエース)
④	インスタントラーメン (ラーメン・煮卵・乾燥ネギ コーン・メンマ)	パン×2・魚肉ソーセージ チーズ	麻婆春雨丼、蒟蒻と海草サラダ (米・麻婆の素・ネギ・サラダ の素)
⑤	山菜天ぷら蕎麦 (蕎麦乾麺・粉末麺出汁 山菜・天ぷら・乾燥ネギ)	バームクーヘン×2 蒟蒻ゼリー	焼豚丼、ミヤマスープ (米・焼豚・刻みのり・コンソメ にんにく・鷹の爪)
⑥	お茶漬け、味噌汁 (米・お茶漬けの素・あさげ)	LLパン×2 サラミ・ドライフルーツ	パスタ、コーンスープ (パスタ・パスタソース・スープ の素)
⑦	ご飯、ごはんですよ、あさげ (米・ごはんですよ・あさげ)	乾パン・ミヤマスープ	現地調達
予①	米・お茶漬け	LLパン	マルタイラーメン
予②	米・あさげ	オールレーズン・ナッツ	早ゆでマカロニ・ミートソース
非常	カロリーメイト	カロリーメイト	カロリーメイト