

BRAND

4

有機栽培の十割蕎麦  
イチカラそば



「土づくりから製麺まですべて  
自分の手をかけた！」

北海道在住時に中越地震が発生して実家が被災し、復興作業に携わるなかで最終的に新潟へ戻り、地震で使えなくなった牧場や畑を再生して、未経験ながら独学で農業を始めました。自身がベジタリアンなので、体に良く自然にも優しいオーガニックにこだわり、また当初から地域特産の「そば」を原料販売するのではなく、栽培・加工・販売まで一貫する「六次産業」を設定してまいりました。

イチカラそばは「罪悪感のないインスタント麺」がコンセプト。山飯としてはカレー味がとくに好評で、今後は新潟名物の「かんづり」を使ったフレーバーも考えています。あと茹でたあとに湯を切り、粉末スープを絡めて炒める「焼きそば風」アレンジもおすすですね。「山のそば」は山のなかでもっとライトに簡単に食べたくって作ったフリーズドライタイプです。ノンフライ製法でカロリー、脂肪分ともに低く、食物繊維やミネラル（マグネシウム、鉄分など）、ビタミンB群を摂取できます。（吉田勇童さん）

2010年スタート。社名は「いちから手づくりにこだわる」という思いから。吉田さんはそばの開発、製造はもちろんスノーボーダーとしての活動も続けている



BRAND

6

フィールドから生まれたプロダクト  
おいエナ・おいジャム



「自然のなかで動き、考え、  
選び続けることを大事に」

17年ほど前、登山とトレイルランニングを始めたころ、山でいっしょに遊んでいた仲間たちが次々と自分のブランドを立ち上げていく姿に刺激を受けて、「自分ならなにができるだろう」と考えたとき、いちばん自然だったのが、得意な「食」で山に関わることでした。素材も最初から梅だったわけではなく、試行錯誤した結果、「また口に入れたい」と思えることがもっとも大事だと感じ、たどり着いたのが「おいエナ」と「おいジャム」です。おいエナは、いわゆる梅シロップをベースにしなが、補給食としてしっかり力になるよう梅の割合を高めています。一般的な氷砂糖ではなく、精製度の低い糖を使い、さらに香りの良い蜂蜜を合わせています。食べ物は土地や水や風からできていて、その背景ごと身体に入っていくものだと思っています。数値や効率だけではなく、素材そのものの力や、また飲みたくなる味わいを大事にしたい。そこが、おいエナの芯にある考え方です。（谷橋洋平さん）

福井県で里山レストランのほかトレイルランニングイベントも主催。地域で採れたフルーツを使った「限定おいジャム」が好評で、新シリーズを開発中



BRAND

3

軽くて栄養価が高いトレイルフード  
U.L.弁当



「食べるのが好きなので  
具だくさんがポリシー」

もともと山で料理をすることが趣味で「山飯会」を8年間くらい続けていました。そのなかのメンバーだったステージュレスで活躍する尾藤朋美さんに「砂漠でも食べられるようなもの、ひとりでも手軽に食べられるようなごはんがほしい」と相談され、市販の食材でハイカロリーな試作品を作ったところ好評で、ぜひ販売してとリクエストされたことが商品開発のきっかけです。自分の実体験に基づいて作っているので万人受けしないものもありますが、それをブランドの個性にしています。

いまの製品は野菜のいくつかは自分の畑で育てたものを入れていて、そのほかの具材も国産にこだわって調合しているほか、商品名に入っている具材名をできるだけ明示してネーミングするのもこだわりです。また封を開けて残念な気持ちになるのが自分自身嫌なので、具材をたっぷり入れることは譲れません。自家製のため賞味期限が長くはできませんが、無添加の証とポジティブにとらえています。（齋藤由華さん）

2023年スタート。メニュー開発から製造まで山飯シェフ (@yuka.sit.mame) のひとりプロジェクト。使っている野菜やきのこは自家栽培している



BRAND

5

負担なく身体本来の力を呼び覚ます  
S5BAR

エスファイバー



「登山好きの栄養士として  
理想の行動食を開発」

もともと栄養士で、登山中に食べる行動食に栄養面と携帯性の両面で理想的な製品がないと感じたことがブランド立ち上げのきっかけです。登山中に体が欲している栄養素をコンパクトに摂取できるよう、従来の糖質やカロリーに偏った行動食ではなく、良質な脂質や植物性のタンパク質が重要であるという考えに基づき、植物性タンパク質と天然素材を主成分とした理想的な登山行動食を開発しました。血糖値の急激な上昇を抑えるため、白砂糖不使用かつMCTオイルなどの天然脂質を使用し、グルテンフリーにもこだわっています。

空腹時こそ胃腸に負担がかからない、身体にとって良質なものを摂取するべきで、S5BARは活動開始の1時間前に食べてもらうことでゆっくり先の力＝エネルギーとして生きてきます。現在は小さな工房でひとり製造しているので数に限りがありますが、今後はより多くのみなさまに届けられるよう生産体制を整えているところです。（高橋沙彩さん）

2021年スタート。5つのSをコンセプトに生まれたエナジーバー。スポーツ栄養の分野の知見を活かし、可能な限りオーガニック原料にこだわっている



TRAIL FOOD

カラダによくておいしいものを手軽に食べたい！

トレイルフード最前線

山で食べるごはん、いまは大変な思いをしなくてもおいしい食事が食べられる時代になった。今回は健康的かつ満足度の高い製品を生み出している、いま注目のクリエイター6人にインタビュー。後半ではそんな彼らが作り出す山ごはんを食卓に！見たらすぐに買いに走りたくなる内容だ！

文◎PEAKS編集部 Text by PEAKS  
写真◎猪俣慎吾 Photo by Shingo Inomata

ブランド立ち上げのきっかけとこれからのについて

いま気になる6ブランドにインタビュー

BRAND

2

「食べたあと」まで想いを馳せる  
山ノ縁



「北アルプスの山々への想いから  
生まれました」

上高地の入り口にある鳥ヶ地区ではコンビニが最後の食糧調達地で、北アルプスならではの登山食がなかったことが、製品誕生のきっかけです。山めし＝高カロリーなものというだけでは体調を崩しやすくなりがちです。山でも体が受け付けやすいごはん、スパイスが腸作用や代謝を良くする効果に着目して、スパイスの専門家である伊藤一城さんに協力をいただき、このカレーが誕生しました。内容量は一般的なレトルトカレーよりも少ないですが、ペースト状で味が濃く、アウトドア用のアルファ化米と混ぜて食べるのにちょうどいい量になっています。ピリヤニ風にして食べるのがおすすめです！

いまは地域特産品の花豆を使ったおやつの開発も進めています。まだ生産数が少ないのですが、ECサイトのほか安曇野のアウトドアショップ「ITO MIZU」、乗鞍高原のバスターミナルにある「おかみさん食堂」、および製造元の「今井恵みの里」(道の駅)で買うことができます。（松嶋豪さん）

2025年スタート。売上の2%を食を通じて「北アルプストレイルプログラム」などの地域活動へ寄付している。右写真が代表の松嶋豪さん



BRAND

1

最高の食体験を届ける「運べるレストラン」  
MOUNTAIN GOURMET LAB.

マウンテン グルメ ラボ



「山用にゼロからメニューを  
開発しています」

コロナ禍のタイミングで登山に夢中になり、縦走をしたのがブランド立ち上げのきっかけです。縦走時、初日の山ごはんはおいしかったのに、2日目以降の食事が食べづらくなってつらい思いをしまして。山で本当に食べたいものを考えたときに田島シェフの料理がまさきに浮かんできたんです。シェフにも「うまい山ごはんを食べたい」という考えに賛同してもらって、いまはいっしょに山に行き、おいしいごはんをどう形にするかにこだわり、メニュー開発を続けています。ずっと「グルメな人ほど山に登ればいい」と思っていて、最高の景色とコンディションで人生の記憶に残るような食事、山の上でフルコースを提供したいという思いがあります。ブランドのビジュアルイメージは奇をてらったものではなく、思っていることを形にしたんです。今後は現在のポテトやシェリー煮込みを補完するようなスープやデザートなど、コース料理を構成できるようにしたいですね。（三好拓朗さん）

2023年スタート。山と食べ歩きをこよなく愛する三好拓朗さんと日本食レストラン「namida」オーナーシェフ・田嶋善文さんによるプロジェクト



おいしく食べることを追求すると山ごはんはもっと楽しくなる！

エースケ：僕は山ごはんはお店の冷蔵庫の残り物でなんとかしちゃうから、この手の商品はほぼ買ったことがないんだよね。こんなに具材が入っていて5分で食べられるの……!?

オダマキ：そうなんです。ただ調理して気になったのは、必要な湯量を山のなかで正確に測るのが難しいという数値もあり……。あと私は熱々で食べたいのでクッカー調理が多いです。実際スモールツイストはクッカー調理が推奨されています。

エースケ：いくつか煮込んでみただけ、やっぱりお湯を注ぐだけとは別物！クッカーを使うほうがいいね。ユキキ：煮込むことで本来のポテンシャルが出ますね。今回の試食で、お湯を入れて食べるよりクッカーで煮込むとよりおいしくなることを実感しました。それに湯を入れて20分待つより、調理しながら食べるほうがいい気がしてきました！

オダマキ：値段はどう思いますか？ 今回の最高額商品は「鶏と舞茸のシエリー煮込み」で1980円！

ユキキ：これは本当においしい！山の上でこれが食べられるなら、縦走の最終日の「ご褒美」として納得のお値段です。

エースケ：たしかに完成度が高い。最近の若い人はいよいよものにお金を惜しまないね。ベテラン層か

定番&いま話題のメニュー集めました

# 私たちが食べてみました！

歩き疲れてヘトヘトの状態では手間をかけずにすぐに食べられる食事がありがたい。それが極上の味だったらいくらでも（は言いすぎか……）払えるのではないだろうか。そんな登山ラバーに贈る最新トレイルフードを料理のプロふたりと実食してみました！



激弱胃腸でも食べられるものを探したい！

気になっていないので楽しみ！

編集部員  
オダマキ

「BASE CAMP」店主  
エースケさん

「Urban Hütte koenji」店主  
ユキキさん

体力を消耗しすぎて身体がごはんを受けつけなくなるのが悩み。調理は好きだけど荷物を増やせないで、好みのドライフード探しを継続中

水道橋にあるカフェ「BASE CAMP」店主。登山はもちろん、カヤックや釣り、キノコや山菜採りなど、1年中フィールドを楽しんでいる

高円寺にある「Urban Hütte Koenji」店主。この4月にお店が1周年を迎えたばかり。迫力のある山の写真をInstagramで公開中

これさえあればなんとかなる

## ごはん系の主食

1日の終わりにがっつり補給



【アイコンの見方】

- 🔥 カロリー
- 🍲 完成重量/容量
- 🕒 所要時間
- 📏 1gあたり

U.L.弁当  
エビとホタテを  
入れすぎた海鮮カレー  
¥1,650 (マウンテンパーティー)

🔥 541kcal  
🍲 130g+230ml  
🕒 5分  
📏 ¥4.5



完熟トマトカレーをベースにホタテとエビがたっぷり入ったごちそうカレー。大豆ミート、ゴロっとナス、ズッキーニ、ひよこ豆など具材の多さに驚くこと間違いなし

山で海鮮を食べる贅沢。香りだけでずいぶんおいしい。貝柱の繊維感がしっかりあってエビの具材もたっぷりだし大満足ですが規定の時間だとちょっと戻しが足りないかも。貝柱の味を存分に堪能できる

U.L.弁当  
チーズまみれの  
ハイカロリーリゾット  
¥1,100 (マウンテンパーティー)

🔥 601kcal  
🍲 120g+300ml  
🕒 5分  
📏 ¥3.9



4種類のチーズベースのスープにドライチーズ、ダイスターズ、など絶妙なバランスで配合。名前のとおり、カロリーはガッツリ600kcal！チーズたっぷりでも食べやすい

チーズたっぷりおいしい。全部食べるとたしかにハイカロリーだけど（笑）。たまにみるサクサク食感のチーズがいいアクセントになっています。モンベルのサラダチキンを入れるのがおすすめ！

ザ・スモールツイスト  
ザ・バッグ  
ムング豆のカレー  
¥1,404 (ザ・スモールツイストトレイルフーズ)

🔥 489kcal  
🍲 124g+350ml  
🕒 20分  
📏 ¥3.4



インド、ネパールで親しまれているダルをアレンジ。ムング豆をベースにごぼうの風味をプラス。スパイスの香りと豆の甘みを感じる、やさしい味わいのスープごはん

本格的なダルカレー。豆の旨さにゴボウの旨みも味わえます。スパイス感はやさしいので、朝の行動始めでも食べやすいです。個人的にゴボウを感じるとセリとか春菊とか、香草をプラスしてみたい

疲れていても食べやすい

## 主食系 (麺・パスタ類)



もちもち食感でスープも美味！

イチカラ畑  
イチカラそば  
カレー南蛮  
¥330 (イチカラ畑)

🔥 513kcal  
🍲 105g+450ml  
🕒 5分  
📏 ¥0.5



新潟県産の有機そば粉を使用し、そば本来の風味と香りを大切に仕上げられたインスタント麺。スープもスパイスが効きつつも優しい味わい。アミノ酸や保存料は不使用

インスタント麺なのにカップラーメンより罪悪感のない味であっさりなんだけど、麺のおいしさからなのか、また食べたくなります。麺も切れることなく、鍋で煮込んで作るとよりおいしい！

ザ・スモールツイスト  
クイック レモンチキンの  
タジン&クスクス  
¥1,404 (ザ・スモールツイストトレイルフーズ)

🔥 317kcal  
🍲 71g+250ml  
🕒 8分  
📏 ¥4.3



ザ・バッグシリーズと比べて半分の時間で食べられる。モロッコなど北アフリカの伝統的な煮込み料理、タジン。国産の無農薬レモンを使った自家製発酵塩レモンがポイント

小さなパスタのクスクスに、塩漬けレモンの爽やかな香りと塩味が一体感あります。アレンジとして、カレーなどの煮込みみといっしょに食べても相性がよさそうです。これが山ごはんになるとは！

U.L.弁当  
ホタテとエビの  
牛ヌードル  
¥1,100 (マウンテンパーティー)

🔥 341kcal  
🍲 70g+180ml  
🕒 5分  
📏 ¥4.4



牛だしにお米の麺（平ピーフン）と国産ホタテ貝柱と国産干し海老がたっぷり入った食べ応えのある一品。ピーフンはのびにくく、スープも一気に飲み干せる！

感動レベルのおいしさ！エビとホタテの風味だけじゃなくて具材もしっかり入っているのもぐもぐ食べ進める感じがです。麺も切れることなく、鍋で煮込んで完食できます。スープも美味！

B.C.フード  
トレイルそば  
¥756 (モチツキ)

🔥 245kcal  
🍲 68g+400ml  
🕒 4分  
📏 ¥1.6



新潟県産・有機栽培の石臼挽き全粒粉を使用した、こだわりのノンフライそば。袋に直接お湯を注いで4分で香り高いそばを楽しめる。生麺のようなもちもちとした食感

そばの食感も良く、時間が経ってものびた感じがなく、めんつゆの味の濃さやバランスがいいので、そのまますべて飲みきれそうです。残った場合でもアレンジしやすいので使いやすさと思います

同じ「そば」だけど……

「イチカラそば」と「トレイルそば」の製造元はともにイチカラ畑だが、製法に違いがある。右は揚げた麺で、左はノンフライ麺。ノンフライ麺は乾麺でも生麺に近いモチモチ感や弾力がありローカロリー。好みや目的に応じて選ぶ



ザ・スモールツイスト  
ザ・バッグ  
担々ライスヌードル  
¥1,512 (ザ・スモールツイストトレイルフーズ)

🔥 592kcal  
🍲 162g+350ml  
🕒 20分  
📏 ¥2.9



国産米を使用した米麺の担々麺。2年以上熟成させた自家製味噌をふんだんに使用。スープは練りごまとミルクパウダーでマイルド。お肉がゴロゴロして食べ応え抜群

これは絶対に鍋で調理して食べるのを推奨。煮込むことで味が一体化します。肉ももちもち、スープのとろみも出るそれが麺に絡む感じがいい。煮込まないともったいない！辛くなくてやさしい味

ザ・スモールツイスト  
ザ・バッグ  
ミートソースのパスタ  
¥1,512 (ザ・スモールツイストトレイルフーズ)

🔥 592kcal  
🍲 131g+350ml  
🕒 20分  
📏 ¥3.1



合挽肉と野菜をトマトソースで煮込んだ王道のミートソースフジリパスタ。ソースがパスタによく絡み、ほどよい辛さのなかにスパイスの豊かな香りが広がる大人の味わい

食べ応えのある肉とトマト、ソースとパスタのバランスがいい。これは単体でも飽きごないソースの絡みが抜群だった。定番かつ人気商品は間違いのない！ただ個人的には辛味はなくてもいいかな

見でした。
食事も行動
食もたんな
る補給では
なく、心の
余裕を生む
食事として
の進化を感
じますね。

は身体への影響を考えたこだわりの
製品が増えています。
EESKE...SSBARの七味はパン
チがあるね
ユキキ...けつこうピリリときますよ
ね。スパイスの感じがサラミやジャ
ーキーのような感じにも食べれます
ね。サングリア味はシナモンやアニ
スなどのスパイスとドライフルーツ
を楽しめて好きです。あとこのトレ
イルバターはかなりいいですね。
EESKE...甘くないピーナツバター
ー感覚で使ったらいのかな。ピー
ナツバターは海外では完全食扱い
されるほど高エネルギーだし、これ
は料理にも活用できそうで期待大。
ユキキ...山ノ緑のエナジーバーは少
し洋酒が効いていて、上品な大人の
フルーツケーキ。おいジャムとおい
エナのレモンフレーバーはジュース
にして飲んだり、ジンやウイスキー
で飲むのもオススメです。
EESKE...計量など気になる点はあ
るけど、クッカーで煮込むなどひと
手間加えるだけで、インスタントと
は思えない満足度が得られるのは発
見でした。



ごちそうさまでした！

21 サトヤマワークス
おいエナ檸檬蜂蜜
577kcal, 140g, ¥5.7
国産のレモンにこだわり、粗糖、ハチミツを原料とした、完全無添加、手作りの濃縮シロップ。1本で500ml~1,500mlのドリンクを作れる。原液で摂取してもOK

はちみつよりも扱いやすくてレモンの酸味とビターな皮の旨さを感じます。そのまま飲むのも、ソーダで割るのもおいしいですが、夜のリラックスタイムにジンやウイスキーで割るのもオススメ

18 U.L.バー
レモン 8本入り
100kcal (1本), 15g (1本), ¥10
アーモンド、米パフ、水飴、レモンの種など素材の味のみで作られているシンプルなバー。レモン風味が新しい。1本15gで100kcalのハイカロリーで少量でも満足感あり

サクとしたパフとナッツの食感が食べ応えもあり、レモンの風味爽やかで後味も美味しい。手にとったときのベタつき感もなく、1本のサイズとジップ付き袋で小分けに食べやすいのもうれしい

サポート食も充実
行動食
22 23 16 17 20 19 18

22 サトヤマワークス
おいジャム
国産丸ごとレモン
296kcal, 200g, ¥4, ¥800
国産の檸檬を皮ごと粗ごしペースにしたジャム。皮ごと使われているので独特の苦味も味わえる。そのまま摂取するのほもちろんパンやヨーグルトと合わせるとおいしい

テクスチャーはしっかり固め。ジャムというよりビールを食べる感覚に近いかも。噛み応えがあってほんのり苦味もあり、いい補給食になりそう。お肉のソースに使ったらおしゃれ！

19 山ノ緑
エナジーバー
258kcal, 65g (実測), ¥11
発酵甘味料・純米飴を使い、リンゴや季節のフルーツをぎゅっと詰め込み、スパイスも効かせた特製ヌガーを、玄米粉のクッキー生地で挟んだボリュームミーナ一品

かなりボリュームミー。ドライフルーツは苦手でしたが、スパイスの効果なのか食べれば食べるほどおいしく感じられた。行動食というよりは、1日の終わりにホットコーヒーとともにいただきたい

16 S5BAR
七味カカオ
169kcal, 50g (実測), ¥11
有機の玄米、エンドウ豆たんぱくを主成分にしたプロテインバーに長野県のお菓子屋「八幡屋壱五郎」の七味をブレンド。独特の深い香りやピリリとした後味が特徴

この手のバーは甘くて全部食べられず、ずっと避けてきましたが、これはほんのり甘みもあるんだけど七味が効いていて食べやすい！ 男性陣は辛さを気にしていたので辛味に弱い人は少量ずつで

23 サトヤマワークス
ウミ 高電解質
169kcal, 50g (実測), ¥11
海塩づくりの副産物として生まれる「にがり」から作られた、無糖・ゼロカロリーの濃縮電解質ミネラル液。水500mlに5~6滴加えるだけで、汗で失われたミネラルを補給できる

縦走中、つらくて歩けなくなったときに頼ったのがマグネシウム。これは飲料水に混ぜておけば、水分補給と同時にマグネシウムやカリウムが摂取できるのでぜひ頼りたい！ そのまま舐めると苦い

20 ダダナツツバター×ナウイチョコレート
ムーンライトバター
686.5kcal, 90g, ¥8.5
自然由来の原材料のみを採用し、脂質、タンパク質、炭水化物をバランス良く含んだトレイルバター。長時間のエネルギー維持に最適。カカオニブがいいアクセント

トレイルバターのサラッとした感じで、ナツクリームとして甘さは抑えめ。そのまま補給食として摂取してもおいしいですし、パンやチキン、チーズなどと合わせるのもオススメです！

17 S5BAR
サングリア
184kcal, 50g, ¥11
大豆たんぱくを主成分にしたプロテインバーにスーパーフードのココナッツオイルも加わり、芳醇な赤ワインと甘くスパイシーな香り、オレンジピールがアクセント

サングリアの名のとおり、フルーツたっぷり。甘味はあるけど砂糖ではないので後味はすっきり。香り高いので癒し効果もあるかも。タンパク質もしっかり摂れる(12g)のもうれしい

オダマキ...次は主食ではないけど話
題の商品たちです。
EESKE...ポテトがめちやくちやおい
しい。この乾燥チキンもすごい
ね！ そのまま食べると口の中の水分
を全部持って行かれちゃうけど
(笑)、お湯で戻すと格段においしい。
ただ戻すと食べ切らなすぎやいけない
から乾燥のまま携行するのがよさそ
う。料理する側からしたらあれこれ
使えそうな可能性をすごく感じる。
ユキキ...ポテトフレークは市販食材
にありがちな嫌な感じがなく、ジャ
ガイモ本来の風味がしっかりと感じ
られますね。乾燥オニオンのシャキ
シャキ感もいいアクセントになっ
てるし、チキンを混ぜたらもう主食！
オダマキ...カレーペーストはどう
でしょう。常温でもOKとのこと。
ユキキ...このカレーのスパイシーさ
やココヤ旨味、そのまま食べられて
サツと使いやすいのいいですね。
EESKE...これはいいわゆるレトルト
カレーとも違うからクックカーとか
パンと合わせて食べるのいいかも。
\*

14 モンベル
リゾッタ サラダチキン
スモーク
105kcal, 25g+60ml, 1分, ¥6.9
フリーズドライのサラダチキン。お湯はもちろん水戻しでも食べられる。想像以上に燻製の風味豊かなスモーク味は、おつまみとしてそのまま食べてもおいしい

しっかり戻すと食べ応えあるし、乾燥状態からは想像ができにくい香りもいい！ カレーやバスタソースにちよい足しするだけで満足度爆上がり。使う分だけ戻して、乾燥したまま持ち運ぶといい

15 モンベル
リゾッタ サラダチキン
ガーリック
104kcal, 25g+60ml, 1分, ¥6.9
食欲をそそるニンニクの香りが特長のガーリック味のフリーズドライサラダチキン。お湯はもちろん水戻しでも食べられる。スナック感覚でそのまま食べてもOK

お湯で戻すチキン(しかも1分でできるタンパク源)が出たことに驚きました。チキン単体でも美味しいのですが、スープやリゾットなどに入れて具にしてもいいですね。使い道が広そうです！

らすると、500円前後のアルファ
化米と比較して「4倍の価値がある
かどうか」判断は厳しくなりそう。
ユキキ...ポリリウムによって食べ
きれないこともありそう。多いもの
は複数人でシェアをするか、2回に
分けて食べるのもいいですね。
\*

メニューのバリエーションが出る
+アルファ的な
ありがたい
食材
新しいジャンルも
要チェック！

13 マウンテングルメラボ
すじ青のり香る
ポテトピュレ
251kcal, 63.8g+250ml, 0分, ¥3.7
海藻界の「香りの王様」、すじ青のりをたっぷり使った、さわやかな香り漂うもちもちのポテトピュレ。タマネギもおいしいアクセントになっている。主食としても満足感あり

磯の香り、タマネギのシャキシャキ感、味、全部いい！ 単体でもばくばく食べられるね。サラダチキンのスモークとも合うし、これはリピート確定。なにを合わせるか考えるのも楽しい

12 山ノ緑
スパイスペーストカレー
トマトラッサム×信州サーモン
163kcal, 90g+250ml, 20分, ¥5.8
伊藤一城シェフ監修、南インドの伝統的なスープカレー・ラッサムをベースにした本格スパイスカレーペースト。地元食材とスモークした信州サーモンを贅沢に使用

スパイスの配合がすばらしく、カレーとして完成度がかなり高い！ ただ一般的なレトルトカレーと違って常温だとまったくろみがないので、パンとかクラッカーにのせて食べるとよさそう

COLUMN

もっとおいしく食べるためのコツ

そのまま食べてもおいしい
じつはそのまま食べられる商品もあり。モンベルのリゾッタシリーズは行動食やおつまみとしてそのまま食べられる。ただサラダチキンに関してはおいしいけれど、口の中の水分がかなり持っていくので注意！

保温できるアイテムは必須
山の上はふもとよりも気温が低いので、熱湯を入れたとしても冷めるのが早い。冷めるのが早いと食材が十分に戻らず、ほどよい食感にならないので、できるだけ高温をキープするアイテムがあるほうがいい。

煮込んだほうがよりおいしい
基本的ににお湯を入れるだけで食べられるが、クッカーに食材と水を入れて煮込む作り方も書いてある場合は、クッカーで調理したほうがより温かくおいしく食べられる。縦走最終日はぜひクッカー調理で！