

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いのが悩み。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、キノコや野菜採りなど、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

3

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！

4

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

5

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



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！

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

10

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のびることなく完食できます。スープも美味！

8

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のびることなく完食できておいしい！

6

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かこ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

11

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

9

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！

7

U.L.弁当  
ごま油香る  
あんかけご飯  
¥1,100 (マウンテンパーティー)

🔥 318kcal  
🍲 80g+170ml  
🕒 5分  
📏 ¥5.9



ごま油を染み込ませた材料の旨味が感じられる日本人好みの中風あんかけご飯。野菜がふんだんに入っており、野菜から出る甘みも十分に感じられ朝から食べられる味付け

キャベツ、白菜、ほうれん草と、たっぷりの野菜が食べられて、出汁感が堪能できるごはん、やさしい味です。パンチがほしい人はお醤油とか濃いごま油をプラスしてもいいかもしれません

2

マウンテングルメラボ  
鶏と舞茸のシェリー  
煮込み(リゾット仕立て)  
¥1,980 (パーク)

🔥 318kcal  
🍲 90g+250ml  
🕒 20分  
📏 ¥5.8



フランス料理「コック・オ・ヴァン・ジョーヌ」を日本で手に入る材料で形にした一番人気。舞茸の出汁感と長州どりの旨味にシェリーのコクと酸味が合わさった一品

シェリー酒の風味がしっかり残っていて驚きます。舞茸もゴロゴロして食べ応えもありますし、ピンクペッパーがこの料理のアクセントになっています。これは山で食べるのが楽しみになりました

1