

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ね。
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。



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

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

サポート食も充実
行動食
22 23 16 21 17 20 19 18

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

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

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はもちろんパンやヨーグルトと合わせるとおいしい

19 山ノ緑
エナジーバー
258kcal, 65g (実測), ¥11
発酵甘味料・純米穀を使い、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と挟んだボリュームミーナ一品

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。独特の深い香りとしりりとした後味が特徴

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!

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

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

20 ダダナツバター×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

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

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! そのまま舐めると辛い

トレイルバターのサラッとした感じで、ナッ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!

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。
\*
オダマキ...次は主食ではないけど話題の商品たちです。
EESKE...ポテトがめっちゃくちゃおいしい。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げ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いるし、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クや旨味、そのまま食べられてサッと使いやすいのいいですね。
EESKE...これは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がいいかも。
\*
オダマキ...行動食もあります。最近

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!

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なくらい香りがいい! 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

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

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

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!

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

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!