

# トドロクちゃんと山登り

## 赤石山脈の南端、秋葉山 標高868m

2014年03月19日 / データ



■2014.03.16 赤石山脈の南端にある秋葉山、その山頂に秋葉山本宮秋葉神社が鎮座している。

御祭神「火之迦具土大神」は火の幸を恵み悪火を鎮め、諸厄諸病を祓い除く火防開運の神。お札には日頃からお世話になっているがご参りしたことは一度も無いので訪れることに。

浜松北ICを降り北上、花桃まつりを開催している道の駅へ立ち寄る「天竜相津、花桃の里」船明ダム湖にかかる「夢のかけ橋」を望む絶景が自慢の道の駅です。ダム湖ではボートが



夢のかけ橋には自転車が池の君もここまで走りに来る……？



花桃も既に8分咲きで開花がかなり早い、信州の園原ではGWに同様の祭りを行っている。



### 八重咲きの花桃



そして秋葉山本宮秋葉神社(上社)今回は楽しんで車です。



本宮。



帰路は三河の山越えをし豊川へ抜ける。節分草の石雲寺へ立ち寄り、まだ最後の節分草、数株残っていた。トドロクちゃんとご住職さんが園芸話で盛りあがっている。花好きのご住職が丹精こめて手入れされている。



石雲寺の海南ツツジ [カラムラサキツツジ(唐紫躑躅)?]



石雲寺の白梅



この後「本宮の湯」で体を温め渋滞の高速を嫌って下道で岐路に付く。

今日の晩酌のあてはご住職にいただいた「わさび葉のマヨネーズ和え」

コメント (0)

## 熱くなる！ トランスジャパンアルプスレース

2014年03月07日 / データ

毎日20時間行動とすれば2.6km/hで計算上はクリアー、過去山行のGPSデータを解析すると軽装ならこのスピードを出すことはできるが20時間×8日出すことが出来るかは分からない。3日程度はいけそうな気がするが？

まあ想像は別にして

2012年大会はスタートに立ったのは28名の鉄人達で完走者は18名。



総合力が必要で各選手工夫を凝らしている。

ここまで追い込まれた自分を見たい気もするが・・・

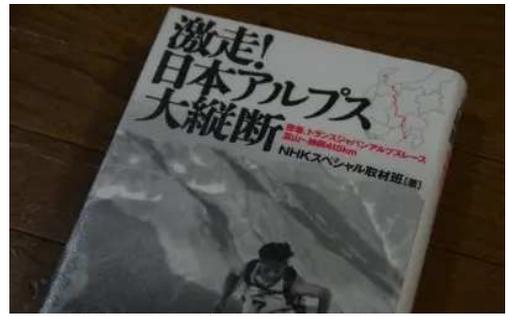
この大会は2年に一度開催されるので今年は開催年となる。

応援をかね南アルプス縦走を同時期に逆廻りしたいが。

コメント (0)

## OutDoorで食事を作る

2014年03月03日 / データ



図書館で借りた本「激走！ 日本アルプス大縦断」を一気に読みこむ。昨年NHKで放送されたものを細部にいたるまで書籍化したものである。(当然、TV放送も見えています)

富山湾からスタートし北、中央、南と続く日本アルプスを縦走し、駿河湾に至るまでの415Kmを8日以内に走る日本で最も過酷な山岳レースです。

このトランスジャパンアルプスレース(TJAR)に参加する為の書類選考での基準(2014年抜粋)は

### ①参加資格

- ・過去70Km以上のトレイルランニングレースを完走している事
- ・過去標高2000m以上の場所において10泊以上の露營経験がある事

### ②参加条件(書類選考基準)・・・2013-2014年の実績

- ・TJAR本大会を想定した長時間(おむねコースタイム15時間以上)行動後、標高2,000m以上の場所において、4回以上のピバーク体験があること。
- ・コースタイム20時間以上の山岳トレイルコースを55%以下のタイムで走りきれ体力と全身持久力を有する事。
- ・フルマラソンを3時間20分以内あるいは100キロマラソンを10時間30分以内で走る体力を有する事。

更に実践的な選考会が実施される。

これを通過した選手が始めてスタート地点に立つ。

年々厳しくなる参加基準でクリアーできるのは「過去標高2000m以上の場所において10泊以上の露營経験がある事」くらいだな。ただ完走だけ目的にするなら給だけは書けるので書いてみると。約52km/日を8日間でタイムリミット



「OutDoorで食事を作る」・・・これ自体が好きなんです。

さかのぼれば中学校行事でキャンプに行ってから・・・

- ・家族で始めたオートキャンプも米は飯盒で子供たちと炊いた、燃料は小枝などで現地調達。子供たちは便利な道具でキャンプをするまわりを羨ましく見ていた、でも自分たちで炊いた米のお焦げを美味しいと口にはこんでいる。長女は未だに「お焦げ」が好きです。
- ・皆で行った鹿島槍スキー場、雪のふるなかグレンデ上部でチーズフォンデュを作って震えながら食べた、これも美味しかった。
- ・家族でのドライブでもOutDoorで道具を取り出しラーメンなど作り食す、これも美味しい。
- ・山の幕營地で粗末な材料と道具で山めしを作る、これも美味しい。

前置きが長くなりましたが先日のクッカーネタで色々実験等を行いました、またまた道具が欲しくなり一つGET。

### ●BM-091(チタンシェラカップ深型600フォルドハンドル)

SIZE:φ129×深さ65mm、容量:600ml、重量:80g

食器にもなりクッカーにもなる中ぶりのシェラカップで主たる用途は食器でパスタやカレーなどで使います。

またこれのみでラーメン・焼きそばも作れます。

究極はこれのみで。



ベルモント社製、新潟の中小企業で三条鍛冶の伝統を受け継ぐ企業です。  
チタンの絞り加工などなかなかの技術、日本製です。

既に持っているこれに合わせてパッキングが可能。

●SCS-004T:ソロセット 極 チタン

SIZE:ポット/φ94×122mm・830ml、カップ/φ96×50mm・330ml、収納:φ105×130mm、重量:約155g



※単独山行での組み合わせはこんな感じかな、食べたい食材によりチョイスする。

1)チタンシェラカップ 80g

→お湯を沸かしカップ麺、無理してラーメン。メニューは直列。

2)ソロセット極チタン 155g

→上記1)+汁物など同時に(2並列:同時2メニュー)

3)ソロセット極チタン+チタンシェラカップ 235g

→上記2)+α(3並列:同時3メニュー)

4)ソロセット極チタン+山フライパン 325g

→上記2)+炒め物メニュー

・・・おいしい。

トッピングはじゃがりこなどでも良さそう。

「生卵」や「あげ」があれば最高。



シェラカップの掃除をかね最後にスープを作る。

カロリーは

うどん:340kcal

味噌等:20kcal

かつばえびせん:1/4袋-20gで90kcal

いろいろスープ:65kcal

合計:515kcal

5)メスティン+山フライパン 325g

→自動生米炊飯(固形燃料)+炒め物メニュー、山フライパンでラーメンや焼きそばまでできる。

一泊の場合は生物を多く持っているんで4)5)の山フライパンを組み合わせることが多く、肉、ピーマン、ウインナー、卵などで豪華な山食となる。

■乾麺うどんのレシピ

「ためしてガッテンの早くパスタを作る方法」を参考に乾麺うどんで検証、要するに事前に乾麺を水にしたし水分を含ませる方法。

材料:乾麺100g、赤だし+かつおぶし、水350ml、最後にかつばえびせん20g投入。

1)水を450ml入れた容器に乾麺うどんを100g入れ1時間放置。

2)新調したシェラカップにそれを投入し煮込み開始。

3)5分後、沸騰したので味噌+かつおぶしを投入し更に煮込む。

3)8分後、かつばえびせんを20g投入し30秒煮込み出来上がり。



因みに燃料消費は10gです。

試食。

「味噌煮込みうどんにかつばえびせんトッピング」

次にシェラカップのフタを牛乳パックで作る。



更にネットで検索し3分で茹でられる乾麺を発見。

尾張製粉「早ゆで手延べうどん」ゆで時間3分!

尾張製粉? 聞いた事があるゾ。

コメント(0)