
食 糧

増 子 力

我々は全ての面でライトエクспедиションに徹する事で計画を立案し、日本よりの携行食糧を極力軽量にするために、特に現地食に関しては、積極的に利用するようにつとめた。しかし現地に携行食糧を残して来たのは残念であったが、全体的に遠征活動が成功したことは、食糧も成功だったと思う。

以下に計画と体験的内容を記す。

高所食と低所食の区分

B C及びキャラバン食を低所食とし、全て現地食で間に合うようである。あまり日本より携行せずにむしろ積極的に現地食を取り入れると結構口に合ってしまう高所にてなつかしい位である。特に重量を記入した現地購入表さえ作成しておけば、ほとんどシェルパが面倒を見てくれるので、あまり口を出さない方が良策である。しかし高所食となるとやはり日本の乾燥食品の 米、ジイフィーズ、ラーメンは非常に効果的である。C 1以上を高所食とし、昼食のビスケット、キャンデー、乾果物、果物缶詰、肉類の缶詰以外全て日本より携行したがあまり良策でなかった。というのは乾物ばかりではあきがきてしまい、特に 米、ジイフィーズは人気がなかった。出来たら低所食（現地食）と高所食の区分をC 1にしたら結構楽しく食事が出来ると思う。荷上量の関係でどうしても低所食をB C迄にしてもC 1には現地野菜を使用する事が望ましい。

低所食について

日本よりいろいろなレーション表を作成していったが、全々実行出来なかった。隊員が料理するならともかく、シェルパ、コックに料理をまかせるならパターンが決まっているようである。朝食はチャパティーまたはプロンタに玉ねぎのスライス、ジャム、バター、マヨネーズあるいは前夜の残カレーをつけてミルクティーで食事。夕食はマトンカレー、ポテトカレー、ダルに圧力釜で炊いた米飯で食事。食後にミルクティーなどがキャラバン、B C食のほとんどであった。ただマトンが鼻につき始めたら

とっておきの携行食なめ茸、うめ干、お茶漬があれば低所食は完全である。ただインドカレー類はとて大味なので日本製のカレールーを少量加えてやると又美味しいものである。昼食はあまり種類を多くしないで品質の良い物にした方が良く、又リンゴはとて好評であった。C1にりんごを荷上げしたが全て凍ってしまいやはりBCどまりである。特に行動後のインスタントラーメン、焼そばは人気があり、山行が終る迄目の光らせどうしであった。BCにおいて二頭のマトンの肉を食べてしまったが、殺してから20日位は肉を外へほおっておいても表面が乾燥してしまい腐敗しなかった。

高所食について

原則的には乾燥食品、米、ジイフィーズを主体とした食糧であるが、やはり長期であることに注意しないと飽き、食欲不振、スタミナ減がめだちやはり副食に相当注意する必要がある。副食といっても現地食糧品で充分であり、ただ品質、味の良否に注意しなければならない。BCでは生マトン肉を使用した。C1以上では缶詰類のタンパク源にしたが、味の合う缶詰の選別がなかなか困難のようである。ラベルにポークハムと記してあっても大体中身はマトン肉であり、味の方がどうも日本人に合わなくて飽きてしまう。しかしフランクフルトの缶詰は非常に美味で米、ジイフィーズに入れてコンソメスープ、乾燥野菜、のり等で調理すると結構いろいろな味を楽しむのに役立った。乾燥野菜は非常に便利であったが人參だけは誰も食べなかった。多くの日本隊はこの種の食品を携行しすぎる気配があるようで、我隊も相当の量を残してしまった。やはり生鮮食品に勝るものがなく、高所食として玉ねぎ、にんにく位は高所にて必要である。昼食は主食を現地ビスケットを利用したがこれも長期となると飽きがくるので日本製のウエハースが意外と好評であった。

現地食の買出しについて

我々はニューデリーにてたばこ(400箱)と砂糖(25kg)を購入した。その理由は、隊荷をマナリ迄トラック輸送することと、登山基地マナリでたばこ、砂糖をまとめて購入出来るかどうか、又価格が高いのではという必配があったのでニューデリーで購入してしまった。これは結果的には失敗だった。というのはマナリは全て揃っているようである。しかしニューデリーよりトラックをチャーターする場合には菓子類、缶詰類、特に加工物はニューデリーの方が安価で品質も良いのでニューデリー購入が望ましいが、ヒマチャルプラデッシュ州の山に入山する隊は全んど小人数パーティー

であり、マナリ迄バス、汽車であまり隊荷に神経をつかわず行った方が良策なので、全ての現地食糧はマナリ購入で充分である。又じゃがいも、カリフラワー、マトンは奥地の部落でも購入出来る。しかし足もとを見られて価格をふっかけられるから、シェルパにまかした方がよい。我々は羊をBC手前半日の所で購入したが、BC迄連れていくのに大変なアルバイトを強いられた。やはり群れから離れると連れていくのが大変なので、BCの近く迄羊の群が来たときに購入した方がよい。我々はカシューナッツを購入しなかったが帰路ケロンで食べたらとても油っこくうまかった。行動食に充分使用出来ると思う。

携行食糧について

日本より正味82kgの食糧を携行したが不足食糧もあったが、特に残った食品が目立った。その原因は外国に行ったら日本食らしい食品を食べたがるだろうという予測が外れたのと、加工しなければ口の中に入れられないという食糧があったからである。日本に居る時は食糧係としてあれよこれよと日本食を作ってやろうなんて考えていたが何一つ作れなかった。主な物としてふ、わかめ、エビ、カンピョウ、きな粉、すしの子、酢豚の素は全然使用しなかった。やれ天ぷら、ちらし寿司、酢豚等を作ったらさぞかし美味しいだろうと思って携行したわけだが、手間のかかる料理等に色気をださない方がよい。又粉末しょう油と生しょう油(1㍓)を携行したが途中で生しょう油はこぼれ、粉末しょう油は全然人気が無かった。使用価値は米、ジイフィーズのおじやに使用する位の量で事は足りそう。インド料理は全て塩で味付するのでしょう油は不必要である。口直し程度に少量で間に合うようである。日本茶もあまり必要でなく又ひやむぎは気圧が低いためにゆで方が非常に難しく、ぼそぼそにならないように注意する事。

梱包について

携行食糧は内側が防水加工の施してあるカートンボックスを利用したが、とても強く帰路キャラバン迄使用出来た。マナリで現地食糧を購入してから全てのレーションを組み直したが、この整理が2~3日必要である。現地購入物はポリ袋に入れそれを麻袋の中に入れて麻ひもで縫いつける。この辺の事はシェルパが全てやってくれる。又マナリで木箱、麻袋は購入可能ただ、ビニール、ポリ袋はないようである。

我々はポーターでなくてミュール(馬とドンキーの間の子)を使用したために重量に関してのトラブルは全然なく、玉子が割れた位であった。

食糧の梱包は昼食・朝夕食・調味料を別個にパックしたのは、非能率的であった。というのは偵察、先発の荷上げ量が多くなるために、BCで再度パックのやり直しをせざるをえなかった。やはりどんな小人数のパーティーでも1パックの中に朝・昼・夜食・副食・タバコ迄パックする必要がある事を痛切に感じた。

隊員と現地人の食事

我々は郷に入れば郷に従えということで、都市滞在中より積極的にインド料理を食べた。マナリに着くころには朝から夜まで楽しくインド料理を食べる位迄馴れてしまったので、しいて言えばカレーがちょっとからい位で山行中も日本食より現地食の方が好評であった。我隊のシェルパ二名は何度か日本隊についた事があるらしく全く食事に関しては問題がなく、終始隊員、シェルパは同じ食事をし和やかであった。しかしリエゾンオフィサーは子供の頃よりチャパティーが主食だったために、隊員とシェルパが米飯の時には必ずシェルパがチャパティーを焼いた。シェルパ及びリエゾンオフィサーは日本食の魚類には全く手を出さないが、ラーメン、ジフィーズはとうがらしをたくさんかけてとっても美味そうに食べていた。やはり高所食はシェルパの消費が少なく、現地食はシェルパの方が隊員よりよく食べていたようである。

主食食糧の消費について

我々は低所食 204 食、高所食 96 食用意したが、実際使用したのは低所食 121 食、高所食 95 食であった。(注、1食 = 1人1日分)

特に主食である米、アタ、砂糖、粉ミルクをデータにより消費量を計算したら次のようになった。

米	1人1食	207 g	アタ	1人1食	270 g
砂糖	1人1日	124 g	粉ミルク	1人1日	22 g

砂糖、粉ミルクは山行の終り頃には節約したので、砂糖 1人1日 130 g、粉ミルク 1人1日 25g は必要である。

食糧表(棒グラフ)の見方

あくまでも7人で32日間食生活を営んで見て、現地食を主とした場合の増減である。減量の方は、我々が消費して見てもう少し少量でよかったとか、もっと食べた方がよかったという様に、グラフに表したものである。増量は我々が使用して見て、不足した物であるから、この位増量したらよいだらうという目安をグラフにした。

低所食 - 1

/ 1人1日

低所食

	献立	材 料	重 (g)	材 料	重 (g)
朝食	チャパティ	ア タ	250	紅 茶 砂 糖 ミルク	5 60 10
		玉ねぎ ジャム バター	50 50 40		
昼食	ビスケット	ビスケット	150		
		・干だら ・都こんぶ キャンデー レーズン りんご	20 20 40 30 200		
夕食	マトンカレー	米	250	紅 茶 砂 糖 ミ ル ク ギ ー	5 60 10 20
		マトン 玉ねぎ しょうが にんにく カレ・エキス	100 80 10 10 10		

我々はこのほかに2種類の献立表を作成していったが実際使用したのはこの2種類であり、その中でも低所食 1 を圧倒的に使用した。

・印は現地に無いもの

低所食 - 2

/ 1人1日

	献立	材 料	重 (g)	材 料	重 (g)
朝食	ブロンタ	ア タ	250	紅 茶 砂 糖 ミルク	5 60 10
		ギ ー ジャム ・マヨネーズ ・バタージュース	30 50 40 10		
昼食	ビスケット	ビスケット	100	・ラーメン	100
		・干だら キャンデー レーズン	20 40 30		
夕食	ポテトカレー	米	250	しょうが ・椎 茸 紅 茶 砂 糖 ミルク	10 50 5 60 10
		ポテト ダ ル カレ・エキス 玉ねぎ にんにく	200 100 10 80 10		

高所食 - 1					
/ 1人1日					
	献立	材 料	重 (g)	材 料	重 (g)
朝食	米おじや	しいたけ飯	60	紅 茶 砂 糖 ミルク	5 50 10
		米	80		
		コンビーフ	50		
		しいたけ	3		
		スープの素	10		
		のり	3		
昼食	ビスケット	ビスケット	150	ジューズの素 砂 糖	3 50
		干だら	20		
		氷砂糖	30		
		レーズン	40		
		羊かん	100		
		ジャム	50		
夕食	親子丼	a 米	160	コンビーフ コーヒー 砂 糖	50 5 40
		乾燥全卵	10		
		" 鶏肉	10		
		" 人参	3		
		" しいたけ	3		
		玉ねぎ	70		

高所食一
この他に2種類の献立表を用意したが、米、ジイフィーズのおじやが最も使用度が多かった。

高所食 - 2					
/ 1人1日					
	献立	材 料	重(g)	材 料	重(g)
朝食	米と煮付	鶏 飯	115	紅 茶 砂 糖 ミルク	5 50 10
		牛肉野菜煮付	20		
		スープ	10		
昼食	ウエハース	ウエハース	120		
		果物缶詰	150		
		蜂みつ	50		
		チョコレート	50		
		都ごんぶ	20		
		レーズン	40		
夕食	米カレー	米	160	紅 茶 砂 糖 ミルク するめ	5 50 10 50
		ビーフカレー	30		
		ハム	80		
		梅干	10		
		のり	3		

日本から持っていった食糧

食品名	個数	単量(g)	総量(g)	備考	減 適 増 10 5割 量 5割 10割				
米	72	160	11,520						
米(赤飯)	24	120	2,880						
鶏飯	70	115	8,050						
しいたけ飯	26	115	2,990						
カレールー	23	100	2,300						
シチュールー	7	120	840	使用せず					
ポタ-ジュスープ	30	85	2,550	クリーム系好評					
コンソメスープ	130	10	1,300						
インスタント味噌汁	180	10	1,800	下山後好評					
梅干	6	260	1,560						
のり	10	28	280						
とろろこんぶ	2	40	80						
かつをぶし	2	45	90						
ワカメ	4	25	100						
ふ	2	55	110	使用せず					
乾燥にんじん	13	20	260	人気なし					
"鶏肉	13	25	325						
"全卵	7	40	280						
"ホウレン草	10	12	120						
"牛肉煮付	10	40	400						
"ビフカレー	10	80	800						
"ネギ	9	12	108						
"椎茸	3	50	150	大好評					
かんぴょう	5	50	250	使用せず					
きなこ	5	200	1,000	"					
ベーキングパウダー	2	150	300	"					
エビ	6	100	600	"					
干だら	19	100	1,900						
すしの子	10	80	800	使用せず					
羊かん	3	500	1,500	大好評					
ウエハース	14	160	2,240	"					
蜂みつ	6	170	1,020	"					
都こんぶ	30	40	1,200	"					
さきいか	15	45	675	"					
ヤンズレモン	150	3	450						
"オレンジ	180	5	900						
ミルク	3	1,100	3,300	現地購入可					
コーヒー	1	250	250	"(マナリ)					
みそラーメン	60	100	6,000	大好評					

日本から持っていった食糧

食品名	個数	単量	総量	備考	評価				
					減10	5割	適量	5割	増10
即席やきそば	30	120g	3,600g	大好評					
粉末ショウ油	33	50	1,650		←				
ソース	2	550	1,100						
食卓塩	1	500	500	現地購入可					
生しょう油	1	1,240	1,240	大好評					
サラダ油	1	740	740						
味の素	3	100	300						
コショウ	3	20	60			←			
ワサビ粉	4	15	60			←			
七味ガラン	3	20	60	現地購入可					
かたくり粉	4	150	600		←				
ガーリック	2	40	80	生の方がいい	←				
混布茶	5	70	350						
お茶漬	120	6	720	大好評					
冷麦	2	300	600						
ゴマ塩	2	65	130	使用せず	←				
即席しるこ	1	250	250						
ふりかけ	4	50	200	大好評					
す豚の素	8	45	360	使用せず	←				
するめ	2	220	440	大好評					
チューインガム	1箱	560	560						
生みそ	1	500	500	腐敗					
なめ茸	1	1,400	1,400	大好評					
のりのつくだに	2	125	250						
日本茶	4	200	800	人気なし	←				
ハイミ	1	50	50						
酢	1	460	460						
キャンロップ	4	100	400						
トマトケチャップ	1	320	320	現地購入可					
純カレー	3	50	150	"					
氷砂糖	4	150	600						
カンロあめ	2	150	300						
まめ	2	200	400	大好評					
マヨネーズ	3	400	1,200	"					
計			81,708g						

現地購入食料表

食品名	個数	(Kg) 総量	(Kg) 消費量	(Rs) 価格	備考	減 10 5割 適量 5割 増 10			
小麦粉(アタ)		51	37	69					
米		61	22	134					
玉ねぎ		20	17	18					
じゃがいも		15	15	10					
ダール		8	4	20					
魚缶	10	3.8	3.8	38					
チーズ缶	3	1.5	1.5	21					
バター缶	3	1.5	1.5	24					
ジャム	10	6	6	43	マンゴーは口に合わず				
コーンフレーク	3	1.5	0.2	15					
生しょうが		1	1	5					
生にんにく		1	1	5					
食塩		3.6	2.5	8					
りんご	1箱	20	20	30	60腐敗, 20破				
たまご	100	7	1.6	33					
ひつじ	2頭			280					
ギール	4	4	35	70					
オイル	1ℓ	1	1	7	植物性				
以上キャラバン, B. C. 食のみ使用(95食)									
以下全山行中使用 (215食)									
ビスケット	168	25.2	135	420					
果物缶詰	10	4.5	4.5	40					
レーズン		2.5	2.5	41					
ハム缶	11	5	5	96	中味はマトンであきる				
ベーコン缶	2	0.8	0.8	14					
コンビーフ缶	7	3.5	3.5	70	好評				
ハムロール缶	1	0.5	0.5	8					
紅茶		1.8	1.5	30					
砂糖	30	30	28	83					
キャンデー	2	4	3	38					
粉ミルク缶	1	1	1	19					
チョコレート	48	1.4	1	67					
たばこ	400	5.3	5.3	303	10本入り				
計		288 kg	213 kg	1,755 Rs		使用量74%			