TRAIL RUN

トレイルランニングをこよなく愛する人たちに贈るディープな情報

148回 JANUARY

トレイル通信

文／吉本 亮

寒いシーズンだからこそ！温かいもので一休み

冬場の山は空気が澄んでいて虫もおらず、疲れていなくても休憩を楽しみたい。そんなときに、温かいものを飲んだり食べたりできればサイコー！そこで今回は、トレイルでお手軽クッキングに挑戦の巻だ。

派手にピクニックをするのもいいけれど、ランがメインならコンパクトに短時間でまとめたい。最低限の組み合わせならポットのお湯＋カップ麺となるが、やはり見た目もサイテーになってしまう。ちょっとした工夫で、見た目もおいしくブレイクをとろう。

「最短」で楽しむなら…

お湯を沸かす時間さえもゼロにしたいなら、ポットを用意しておくのが一番。お汁粉やクリームスープは、お湯を注げばほとんど待たずに食べられる。こうした食材はコンビニなどでも数多く売られているので、普段から買いそろえておくと休憩の楽しみが増える。

カップにそのまま注ぐと味気ないので、持ち出すときに別のお椀やボウルなどに移し替えておくのが1段上のテクニック。100円ショップには薄手で樹脂製ながら見栄えのいい食器がある。時間があるときに探して用意しておこう。

ポットの選び方

登山家御用達のブランド品！と考えがちだが、ポットの性能は大きくは変わらないので、安売り品でも構わない。ただし、小さいポットを複数持っていくとパックへの収まりはいいものの、冷めるのが早いし、重さも余計にかかるので、保温性に関しては大きいものが有利だ。実際に同一メーカーの同モデルで保温力を比べると、6時間後の湯温が500ccのポットだと70℃のところが、350ccだと63℃となった。熱の多くは蓋から逃げるので、ランチョンマットなどでカバーして冷めにくくしておこう。

ポットの蓋は、ワンタッチよりスクリュータイプが保温力で有利。左は1ℓ

現場で沸かすなら…

水が現場で手に入る場合、また、多くのお湯が必要な場合は、コンロを使いたい。燃料によって性能や使い勝手は変わるが、こんなときならガスの1択。アウトドア用ガス＋超小型バーナーの組み合わせが軽量かつ強力で、500cc程度のカップに入ってしまう。早く沸かすコツは蓋をすることと、風を防ぐことで、そのために短く切ったアルミホイルを用意。それで蓋を作れるし、クシャクシャにしてコンロの周りを囲えば防風用の壁が出来上がる。

源流の水を使ってその場でコーヒーを淹れる！　といった贅沢な飲み方ができるのは、現場で沸かす最高のアドバンテージだ。

コンロを選ぶなら…

ガス缶がすっぽり入るカップに、バーナーとライターを入れてガス缶でフタをするとスマートに収まる。小型ガス缶の直径は9㎝なのでカップはそれより大きめを、バーナーはゴトクを折り畳んでカップに収まるものを探そう。超小型バーナーは、通販だと1000円程度で手に入る。筆者の場合はガス、バーナー、ライター、アルミホイルを600ccのマグカップに収めた、湯沸かしセットを使っている。

調理もするなら…

出発前に下ごしらえをしておけば、現場での作業が短縮され、ガスの使用量も少なくなる。野菜類はカットし、現場では混ぜて温めるだけ。鍋物の場合、ニンジンなど火が通りにくいものは、あらかじめレンジでチンして軟らかくしておく。肉も1度火を通したものをジップロックに入れておくと、アク取りも不要だ。

他に考えておくことは？

せっかく贅沢な休憩をするのだから、現場も少しは手を入れよう。岩や野ざらしの木のテーブルに飲み物や食事を置くのは見栄えが悪いので、まずはテーブルクロスを用意。テーブルクロス柄のレジャーシートならば、敷物として使えるのはもちろん、適切な大きさに切ればテーブルクロスにしか見えない。

また、ジワジワと来るのが座る場所。岩の上でも最初は気にならないが、5分もすれば冷たさが襲ってくるし痛くなる。アウトドア用の折り畳める座布団もいいが、お風呂場で使うマットが防水性と断熱性があってお薦めだ。

快適に休憩するため、汗冷えにも注意。汗が引く前にいきなり止まると体が冷えるので、そろそろ休憩かな、と思ったらペースダウンし、衣類をつまんでパタパタと強制換気して、水分を発散させておきたい。

◎

年末になると、山で年越し&初日の出のイベントもあるはず。その際にちゃちゃっと温かいものを作って披露すれば、喜ばれること間違いなし。走ることは二の次!?絶景を眺めながら温かいものをいただく贅沢に挑戦してみよう。

（写真右上から時計回りに）ガス缶とバーナーとカップ／全部を1つにまとめてパックに入れるとき／組み立てて使っているとき

ビギナーでも安心!

今月のトレイルコース

武甲山から温泉ゴールの奥武蔵

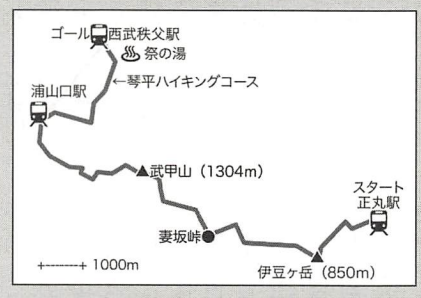
駅直結の温泉施設とフードコート

奥武蔵エリアは、山に沿って電車が走っているため走る距離を選びやすい。温泉のある西武秩父駅にゴールを固定し、スタートを正丸駅から東吾野駅、吾野駅からと次第に延ばして、南端の飯能駅がスタートとなれば、奥武蔵全山縦走となる。約50kmになるが、トレイルランナーなら何とか1日でこなせる距離だ。今回は最短となる16kmのコースを紹介したい。

スタートは正丸駅で、駅前には食堂を兼ねた商店があり、休憩もできる。駅から約15分で登山口に到着し、木の根が露出したトレイルを登ると五輪山が現れる。オリンピックに関係ないが、2020年までは旬の名前？ なので話のネタに使っちゃおう。その先の鎖場には巻道もあるが、トレイルランナーならいつ鎖場に出くわしても戸惑わないよう、練習がてら登るべし。その後は迷うようなところはないものの、武甲山に向かう生川からの林道は倒木が多い。

武甲山から麓に下りたら浦山口駅があるが、運転本数が少ない。ゴールまで舗装路だと約4kmだが、ここの読者なら琴平ハイキングコースを通ってみよう。低山ながら、アップダウンが連続するシングルトラックもあって侮れない。

トレイルが終了したら待望の温泉へ。駅と直結した温泉はフードコートも充実しており、1日中楽しめる。家族は直接温泉へ、走る人は途中下車してトレイルを走って温泉で合流、という楽しみ方もある。



ACCESS
JR東京駅を発着点として
時間：電車で片道約2時間
予算：往復約2000円
風呂：祭の湯（岩盤浴あり）
食事：フードコートに専門店が7つ

MEMO　西武鉄道のサイトには、脚力別のハイキングコースの地図が用意してあり、非常に便利。

➔今月のプチ疑問！

ハイキングとピクニックってどう違うの?

Q

A

辞典によっては違いのない同じような解説が載っているが、ハイキングとピクニックとは明確に異なる。ハイキングもピクニックも、野山に出かけて遊ぶところまでは行動が同じ。しかし、ピクニックの場合は、食事をすることが重要なイベントとして発生する。

今回の本題に出てくる温かいものの場合、コンロでお湯を沸かすところから始めたら、ピクニックといっていいかもしれない。逆に「ピクニックに行こう！」と誘われてポット＋スープ程度の食事を出されたら、怒っていいだろう。

吉本 亮
よしもと・まこと
2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。10月は赤羽下町ロゲ。隣のビル屋上からお参りする神社など、発見が多々ありました。

今月のお気に入り

ロゴス　7075ポケットスツール

マイ椅子を用意して楽チンに！

ロゴス 7075ポケットスツール
2970円（税込）

景色を楽しみながら休憩する際、せっかくなら落ち着けるところに座りたい。その場合にピッタリなのが、折り畳める超小型・軽量の椅子だ。今回紹介するのはロゴス社の7075ポケットスツール。その名の通り、航空機の素材でもある7075番のアルミ合金製なので、100kmの荷重に耐えることができながらも、重さはわずか340ｇだ。

筆者は椅子をパックの取り出しやすいところに入れておき、ことあるごとに取り出して座っている。やはり、休憩のたびに座りやすそうな場所を探したり、地べたに座ってぬれたり痛くなったりは遠慮したい。

従来のこの製品は開くだけで使えたものの、収納面積としてB4サイズの広さが必要だった。この改良版は座面と脚の部分とを分離でき、脚の長さ分だけ短くなってパックに収めやすくなっている。座面にクッションはないが、生地自体がたわむことでお尻の形にフィットして、長時間でも痛くならない。邪魔にならないマイ椅子をパックに入れて、どこでも楽チン体勢を確保しよう。