

# 山 - 食 - 美

## 通信

Vol.1

2018年10月14日～15日 奈良県の大和葛城山の山行に参加してきました。  
初めてのテント泊。重いザックを持って山頂まで行けるか？ご飯はちゃんと作れるか？  
何か足りないものがあるんじゃないか？心配だらけでしたが、結果は、  
なんと楽しかったこと！この楽しさをみなさんにも伝えたい～！

☆10時スタートです！



頭が見えないでは  
ありませんか！

出発地点  
ロープウェイに  
乗りたい！



☆約3時間、ゴール！10kg～15kgの荷物を持ってがんばりました！



ススキが銀色に輝  
いてとっても綺  
麗！そしてなんと  
いっても！！絶景  
にはビール  
プファ～！！



☆ほろ酔い気分！でも今からテントを張ります  
飲む前に張っておけばよかった(´▽`)



テントの張り方にはコツがあり、  
ペグの打つ場所や打ち方を教えて  
いただきました。酔いがまわりな  
がらもなんとか完成！

☆テントが張り終わったらやっぱり乾杯！

おでんにワインで乾杯！  
重いのに、ワインフルボトルとおでん  
4人分を持ってきてくださった、Iさ  
さん、感謝感激です。おでんは温かくて  
味が染みている本当においしかったで  
す。おでんとワイン最高！山ご飯、あ  
まり写真がなくて残念。低糖食のHさ  
さんは高野豆腐のカレーかけのはずがな  
ぜか、ルーが牛丼だった？！  
私は、パックご飯で洋風リゾットに。



アルファ米と  
カレーは王道！  
おいしそう！



☆夜には奈良と大阪の  
360度パノラマ素晴らしい  
夜景が見られました。山頂  
ロッジのお風呂も気持ちよ  
かったです

☆2日目の朝はのんびり、パンを温めて食べたり、おいしいドリップコーヒーを  
いただいたりして元気いっぱい。くじらの滝コースを通り2時間ほどで下山。  
滑りやすいところも多かったのですが、無事降りてくることができました。  
テント泊は荷物も重く体力的にもきつかったですが、山で時間にしばられることなく、  
のんびりできた体験は最高でした。来年の夏には日本アルプスでテント泊デビューを  
目指してがんばります！



下山後はやっぱり  
これ♡きっと太っ  
て帰ってきた  
(笑)

Emi.