

8月 夏の恒例登山！今回は「仙丈ヶ岳」に登ってきました。

仙丈ヶ岳(せんじょうがたけ)は、長野県伊那市と山梨県南アルプス市にまたがる標高3,033 mの山です。各地で高温注意報が続いた7月でしたが、標高の高い山には“雪渓”が残る、涼しい別世界が広がっていました。



7月登山日記 「仙丈ヶ岳」 たまちゃん

仙丈ヶ岳は日本百名山に数えられ、日本の山標高順位18位の山です。花の百名山でもあり、豊富な高山植物と眺望抜群の稜線歩きが楽しめることから、女性登山者が多いのも特徴です。仙丈ヶ岳最大の魅力は、三つの美しいカールです。カールとは、氷河が成長と共に山肌を削って、斜面をスプーンでえぐったような地形のこと。小仙丈カール、藪沢カール、大仙丈カールを擁し、中でも藪沢カールは、日本三大カールの一つです。どのカールも優美でしなやかで、女性的な優しさで包み込んでくれるような、南アルプスの女王と称されるにふさわしい名峰です。

登山コース

1日目 伊那市営林道バス 5:40 ~ 6:25 北沢峠スタート
 ↓五合目 9:50 ↓馬ノ背 11:20 (昼) ↓仙丈小屋 13:50 (白)
 2日目 6:20 登山開始 ↓仙丈ヶ岳 7:00 ↓小仙丈ヶ岳 9:00
 ↓五合目 10:00 ↓北沢峠ゴール 12:00 (昼) 林道バス 13:10 ~ 7:15

① 最初は樹林帯をひたすら歩きます。五合目を過ぎた辺りから、甲斐駒ヶ岳の雄姿が現れます。駒ヶ岳と名のつく数ある山の最高峰で、花崗岩かこうがんで形成され、山肌が白く見えます。馬ノ背の稜線に出ると、一気に視界が開けます。続く傾斜を、一歩一歩奮闘しながら仙丈小屋へ。

② 仙丈小屋の先に藪沢カールが広がっています。北西を望む前庭からは、乗鞍岳や北アルプスの穂高、槍ヶ岳が一望できる。素晴らしい眺めです。

③ 翌朝、山頂間近で雷鳥の親子が足が止まる。...

④ 登頂！ぐるり360度の大パノラマが広がります。鳳凰三山と日本の標高1・2・3が並ぶ景色に、周りの登山者からも歓声が上がっていました。

⑤ 甲斐駒ヶ岳の左には鋸岳。ギザギザの感じがまさにのこぎりの様です。その奥には、夢科山や八ヶ岳連峰がしっかり存在感を魅せつけます。

⑥ 仙丈ヶ岳山頂から小仙丈ヶ岳への3000mの稜線散歩をして、下山開始直後に、雄の雷鳥に見送られ、登山のメを飾る最高の褒美でした。

3000m級の登山は、余裕をもった計画で登っても、足も腰もガクガクです。追い越されるシニア層のパワーに励まされ奮い立たされます。一歩また一歩と、歩く事を諦めない限り、誰でも大自然の感動が味わえる、それが登山の魅力！私の冒険心が、懲りずに挑戦させるのです。

鈴一物産(株)のホームページ → お客様向け情報誌から「すずいち広報室」をカラーでご覧頂けます。http://www.suzuichi.com

春 夏

◆たまちゃんキッチン◆

「そうめん、冷やしびっかけ坦々麺」
 ~ いつものそうめんをアレンジ！ ~

* 豆板醤と仕上げのラー油でピリ辛味をお好みの辛さに！

【材料】(2人分)

① 湯 大さじ2 (味噌とスープの素を溶く用)

A 味噌・鶏がらスープの素 各大さじ1

B { 牛乳(豆乳でも可) 100ml
 麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ2
 白すりごま 大さじ2

② 豚ひき肉 150g

C { にんにく・生姜 (みじん切り)各1片分
 豆板醤・砂糖 各小さじ1

味噌・酒 各大さじ1・醤油 小さじ1

③ そうめん(2人分) 2束

【作り方】

* 手順①(スープを作ります) ②(肉味噌を作ります) ③(麺を茹でます)

① Aを湯で溶かし、Bを混ぜ合わせて白ごまを加え、冷蔵庫で冷やします。

② フライパンで豚ひき肉を炒めて(油はお好みで)、肉が白くほぐれてきたら、Cを加えて香りたたせ、豚ひき肉を絡めるように、しっかり炒めます。味噌、酒、醤油を加えて炒め合わせて、水分を飛ばし汁気をなくします。

③ そうめんは茹でてザルに上げ、流水でしめて水を切り、器に盛ります。

①のスープを回しかけ、②の肉味噌をのせれば完成です。あれば小口ねぎや刻んだザーサイを散らすと一層美味しいです！

* 辛いのが好きな方は、豆板醤で加減して、ラー油をかけて下さい。

* ①のスープには白味噌、②肉味噌には赤味噌か合わせ味噌がおすすめです！

【お好みの麺や夏野菜でアレンジを！】
 冷麦やうどん、中華麺にしてみたり、きゅうり、オクラ、トマトなど、好きな夏野菜と合わせて、オリジナル坦々麺でどうぞ。いつものそうめんをピリ辛麺にして、夏の暑さを乗り切りましょう！

鈴一物産株式会社 8月限定特別企画「夏・得 キッチン サマーキャンペーン！」を実施しています。ご注文は ☎ 0561-21-6181 まで 8月限定特別企画「夏・得 キッチン サマーキャンペーン！」を実施しています。コンロ及び流し台取替を特別価格にてご提供します。詳しくは裏面をご覧ください。