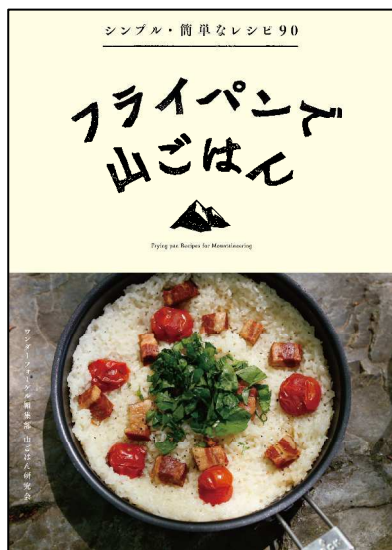


2016年7月4日
株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

おいしい！楽しい！山ごはんの新定番
『フライパンで山ごはん』刊行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、6月23日に『フライパンで山ごはん』を刊行しました。



◎『フライパンで山ごはん』——シンプル・簡単なレシピ 90

フライパンを使いこなせると、山での料理の幅がぐっと広がります。本書は登山での調理にぴったりの、フライパンを活用した「簡単・シンプル・おいしい」レシピ集です。山用フライパン愛用者の意見を参考に、少ない食材で、短い時間で作れるもの、また疲れたときにも食べやすく、何よりも作っていてワクワクする、おいしいものにこだわりました。

フライパンの選び方、調理のポイントも分かりやすく解説します。日帰りハイキングからテント泊縦走、夏山から冬山まで、さまざまな山行で使えるバラエティに富んだ1冊です。登山初心者はもちろん、山ごはんのバリエーションを増やしたいという方や、アウトドアやキャンプにもおすすめです。

(128 ページ／A5 判変形／オールカラー／定価：本体 1200 円＋税／2016年6月24日刊行)

◎山用フライパンとは？



登山・アウトドア向けに作られた、コンパクトなフライパンです。炒め物はもちろん、主食となる炊き米、麺類、鍋など、何でも作ることができるフライパンは、火の通りも早く、効率よく調理できるのも魅力です。鍋（コッヘル）よりもかさばらないのでパッキングもしやすく、夏場はこれひとつで縦走するという登山者も増えています。最近はラインナップも増え、自分の山行に合わせて選べるようになりました。

◎目次

Part 1 道具について

本書で使う調理道具／フライパン・ストーブの選び方

Part2 調理のポイント

焼く・炒める／米を炊く／麺をゆでる／鍋物を作る／蒸す・温める

Part3 フライパンレシピ集

簡単おつまみ／ごはん／おかず／麺・パスタ／パン・粉もの／カレー・シチュー／鍋

フライパン料理の合間に

火がいらぬビニール袋おつまみ／ごはんのお供にシェラカップスープ

コラム

3泊4日フライパン縦走のススメ／使える食材カタログ／持ち運びと片付けのひと工夫

【編者】

ワンダーフォーゲル編集部 山ごはん研究会

【山と溪谷社】 <http://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】

<http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代

田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」

「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供する

メディア事業を展開しています。



以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：渡辺

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目105番地 神保町三井ビルディング

TEL 03-6744-1910 メール info@yamakei.co.jp