

2017/05/26

株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

登山中に手早く簡単に作れるとってもおいしい「山料理」が満載！
アウトドアクッキングの第一人者・小雀陣二さんの新刊レシピ集
『3ステップで簡単！ご馳走 山料理』が発売！



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、2017年5月26日（金）、[『3ステップで簡単！ご馳走 山料理』](#)（小雀陣二著・永易量行撮影）を刊行しました。

著者の小雀陣二（こすずめ・じゅんじ）さんは、アウトドアクッキングの第一人者。キャンプでのバーベキューやダッチオープン料理から、登山向けのワンバーナークッキングまで、アウトドアシーンで楽しむ料理を、さまざまな雑誌やメディアで紹介しています。

■3ステップで簡単調理

本書は、材料や調理器具をすべて持ち運ばなければならない登山中でも楽しめる、手早く簡単に作れて、かつおいしい料理を53レシピ紹介しています。

紹介する料理は、すべて3ステップで20分以内に調理できる、わかりやすく簡単なもの。ごはん、麺、パスタ、パン、おかず、おつまみ、デザートとジャンルごとに紹介しています。

また、登山中のエネルギー補給のための手作り行動食のレシピも掲載。通常、コンビニやスーパーで買うお菓子などですませてしまう行動食ですが、あえて手作りして登山仲間とシェアすれば、山登りの楽しみはさらに増すことでしょう。行動食のレシピももちろん簡単。3ステップで20分以内に作ることができます。また、寒い山の夜に体を温めてくれる、スパイスホットドリンクなど、関連コラムも充実しています。

■山料理でモテる！
今回紹介するレシピは、登山雑誌『ワンダーフォーゲル』での著者の人気連載記事「モテ食」がベースになっています。モテ食とは、山仲間にもてる＝喜んでもらう山料理のこと。家族や仲間との登山を、もっと楽しくしたい。そのために、おいしい手作り料理を手早くささっと作り、仲間をサプライズさせよう、という著者の思いを形にした連載記事です。

おいしい山料理で登山はもっと楽しくなるはず。本当に簡単に作ることができるので、登山中だけでなく、キャンプや日々の料理におすすめです。ぜひ、お試しください。

タイ風ホタテ入り 卵焼きライス

調理時間 / 20分

材料(1人分)
 ナンブラー 1食分
 ホタテ水揚げ 1個
 ナンブラー 小ぶ1
 白ゴマ油 50ml
 チリソース 大ぶ1

作り方
 ① 溶いた卵にホタテ缶、ナンブラーを加え混ぜる。
 ② フライパンにゴマ油を加え、中火で卵を焼く。
 ③ ごはんの上に盛り、チリソースをかける。

Point
 ナンブラーがあれば一瞬でタイの味わい
 ナンブラーは魚を乾燥させた醤油で、ペプチドが多く含まれた食品で、大豆が由来ですが塩分が高いため、かけずずに注意。

(タイ風ホタテ入り卵焼きライス 写真/永易量行)

トマトと松の木の ペンネ

調理時間 / 10分

材料(1人分)
 ペンネ 120g
 ニンニク 1個
 塩コショウ 適量
 フラックスシード 1袋20g
 インゲン 2本
 コニク 1本
 オリーブオイル 大ぶ1
 フラックスシード 適量

作り方
 ① インゲンは3等分、トマトは1/2にカット、ニンニクは皮をむいて刻む。
 ② 鍋にペンネとインゲン以外の食材を加え、中火で煮する。
 ③ 1時間以上水に浸けておいたペンネとインゲンを加え、混ぜながら、1分半煮込む。

Point
 フラックスシードのレトナットが便利!
 ビタミン、ミネラルが含まれ、インゲンの消化を助ける。栄養価も高く、そのままおつまみとしても食べられる。

(トマトと松の木のペンネ 写真/永易量行)

ベビースター チーズ巻き

調理時間 / 10分

材料(1人分)
 ベビースターラーメン 1袋20g
 チーズ粉 150g

作り方
 ① フライパンを中火で熱し、チーズを半量散らして広げる。
 ② チーズが程よく溶けてきたら、ベビースターラーメン全体を散らす。
 ③ フライ返しでチーズの膜からくるくる巻く。

Point
 昔ながらの定番おやつベビースターラーメン
 かんごやに入れるように、いろいろな食べ方ができる。スープや炒め物、今回のようなチーズとの相性は抜群にいい。

(ベビースターチーズ巻き 写真/永易量行)

<書籍詳細>

『3ステップで簡単！ご馳走 山料理』

小雀陣二／著 永易量行／写真

仕様：A5判（210mm×148mm）、並製、128 ページ

発売日：2017年5月28日

印刷版 定価：1200円+税

ISBN：9784635450225

本書のイメージ動画を公開中！

www.youtube.com/watch?v=48znZYM1M8A&feature=youtu.be

本書のレシピの一部をヤマケイオンラインで連載中！

www.yamakei-online.com/yamaya/2017/05/post-68.html

<著者プロフィール>

小雀 陣二（こすずめ・じゅんじ）

1969年、東京都生まれ。アウトドアコーディネーター。多くのアウトドア誌やメディアで手軽でおいしい料理を紹介し、人気を集める。キャンプ用具の企画・監修に携わることも多い。2013年より、神奈川県・三崎でカフェ「雀家」をオープン。著書に『山グルメ』、『お手軽アウトドア燻製レシピ』（共に柘出版社）など。

<目次>

山料理の食材

山料理の道具

ごはん・餅

きのこリゾット/ナスツナ丼/オクラとミョウガの冷汁/カニチーズリゾット/お手軽ルーロー飯 / バターチキンカレー/タイ風ホタテ入り卵焼きライス/お揚げの卵とじ丼/もち餅シチュー/簡単ハワイア/ロコモコ丼

麺

アサリ煮麺/松山あげきつねうどん/京風あんかけうどん/卵と干しエビのあんかけ揚そば/焼きネギとアサリのあんかけかた焼きそば/春雨スープのニラ玉のせ/トマトチーズのビーフン/麻辣麺/肉味噌風角煮ラーメン/ソーセージタンメン

パスタ

簡単カチョエペペ/トマトと松の実のペンネ/アスパラベーコンパスタ/あっさりパスタスープ/トマトナスソースパスタ/スパイシーツナロール/ハムチーズサンド/柔らか和牛サンドイッチ/チキンサンドイッチ/生ハムとトマトのオープンサンド/サーモンクリームサンド/ベーコンとパンのソテー

Column ホットドリンク 5種

Column 海外遠征山料理

おかず・おつまみ

ソーセージとマッシュルームのガーリックソテー/サラミとドライトマトのソテー/ポテトベーコンオンエッグ/塩豚と豆の煮込み/牛肉とナスのトマト煮込み/厚揚げと春菊の煮びたし/豆乳マッシュルームスープ/アボカド大根チキン/キュウリとチーズのハム巻き

デザート

パンプティング/アップル克蘭ブル/パイナップルパンケーキ/バナナチョコパフェ

行動食

簡単シリアルナッツバー/炒り玄米/お手軽黒糖蒸しパン/山の巻き寿司/黒糖ロール/ ベビースターチーズ巻き/パワーナッツ/手作りビーフジャーキー

【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」「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：下中

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

TEL03-6744-1910 メール：info@yamakei.co.jp