

各 位

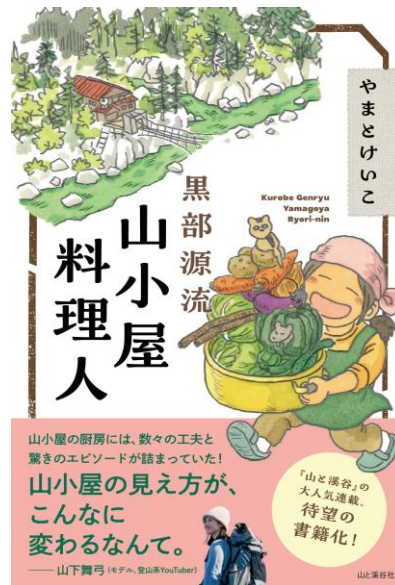
2025年3月5日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

北アルプス・黒部源流の山小屋、薬師沢小屋で働くイラストレーターのやまとけいこさんが送る、
山小屋の厨房が舞台のエッセイ集『黒部源流 山小屋料理人』が刊行！

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（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『黒部源流 山小屋料理人』（やまとけいこ著）を3月5日（水）に刊行しました。



黒部源流の山小屋、薬師沢小屋で働くイラストレーターのやまとけいこさんによる大人気連載が、ついに書籍になりました。

「山小屋料理人」の仕事は、限られた食材をやりくりしながら、宿泊者と従業員のおなかと心を満たすこと。日々の調理はもちろんのこと、ヘリコプターで運ばれてくる食材の管理を試行錯誤したり、隙あらば食材を狙う小動物との攻防戦を繰り広げたり――。

そんな山小屋の厨房ならではの苦労や悩みを、従業員らと力を合わせて、工夫とユーモアで乗り越える。食材やメニューを切り口にして、山小屋料理人が抱える苦悩と喜びをユーモラスな文と親しみのわくイラストで綴ります。

食材に紐づくレシピも満載！

*本書は月刊誌『山と溪谷』2023年1月号～2024年12月号の連載「黒部源流 山小屋料理人」に書き下ろしの文とイラストを追加したものです

コロナ禍を経て、山小屋に宿泊するには事前予約が当たり前になったこの頃。それまでは、宿泊のお客さんが何人くるのか、そのうちお弁当はいくつ用意しておけばいいのか、受付が終わるまで正確な数はわかりませんでした。宿泊者数を把握するためにとっていた方法や、お弁当用のおにぎりを一度に大量に作る行程などを振り返ります。（「弁当」）

◎『山と溪谷』2025年4月号(3月14日発売)に特別インタビューを掲載！

発売を記念して、やまとけいこさんのスペシャルインタビューを敢行。新刊のお話はもちろんのこと、連載の製作裏話や、支配人になってからの薬師沢小屋でのお仕事について、黒部源流の自然の魅力など、4ページにわたり語っていただきます。



※誌面イメージ

『山と溪谷』2025年4月号 詳細 <https://www.yamakei.co.jp/products/2824901605.html>

《CONTENTS》

- はじめに 薬師沢小屋厨房事情
- 米…ライスシャワーの贈り物
- キャベツ…山小屋厨房登竜門
- 豚肉…メインディッシュを召し上がれ
- 豆腐…軟らかき白の女王
- 〈厨房エッセイ〉山小屋食料難
- ひじき…黒の海人、ひじき
- トマト…命短し、食せよトマト
- 卵…卵は生きている
- ニンジン…薬師沢小屋、若返りの水
- リンゴ…リンゴとおもてなしの心
- 〈厨房エッセイ〉生ごみ処事情
- ゴボウ…ゴボウ、日々是好日
- ヨーグルト…ヨーグルト事件簿
- 小麦粉…小麦粉で語る故郷の味
- 鶏肉…鶏肉と山小屋と赤塚君
- 玉ネギ…生で辛く、炒めて甘く、傷んで臭い
- 〈厨房エッセイ〉思い出の山小屋おやつ
- タケノコ…春の味覚をいただきます
- 弁当…山小屋弁当いまむかし
- 納豆…世界最強、納豆菌の力
- そうめん…幻の薬師沢そうめん
- アイスクリーム…山の上のアイスクリーム

〈厨房エッセイ〉山小屋料理人卒業
スパイス…山小屋生活は人生のスパイス
パン…幸せはいい匂い
カボチャ…種まで愛して
チーズ…山小屋にとろける幸せ
おわりに

《著者プロフィール》

1974年、愛知県生まれ。山と旅のイラストレーター。高校生で初めて北アルプスに登り、山に魅了される。武蔵野美術大学造形学部油絵学科卒業。在学時はワンダーフォーゲル部に所属。卒業後はイラストレーターと美術造形の仕事をしながら、2003年より黒部源流の薬師沢小屋のほか、富山県の山小屋で働き始める。このころから絵を描きながらの海外一人旅もスタート。20年に長年通い続けた富山県へ移住。21年から薬師沢小屋の支配人を務める。夏は薬師沢小屋で働き、冬は下界で絵を描いたり文章を書いたりする仕事をしている。著書に『黒部源流山小屋暮らし』『蝸牛登山画帖』（ともに山と溪谷社）がある。

https://www.instagram.com/yamato_keiko/

《書誌情報》

書名 『黒部源流 山小屋料理人』

著者 やまとけいこ

定価 1760円(本体1600円+税10%)

発売日 2025年3月5日(水)

仕様 160ページ/四六判/4色刷

ISBN 9784635330848

商品詳細 <https://www.yamakei.co.jp/products/2824330840.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://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：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：黒尾

〒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

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>