

各 位

2020年10月16日  
株式会社 山と溪谷社  
<https://www.yamakei.co.jp/>

炊く、ゆでる、煮る、蒸す、焼く、揚げる——  
マルチな調理道具、シェラカップで作るシンプルなレシピ 72  
『簡単シェラカップレシピ』

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:川崎深雪)は、10月17日に『簡単シェラカップレシピ』を刊行しました。

登山者やキャンパーなら、だれでも持っているシェラカップ。料理や飲み物をいれる器として使われますが、炊く、ゆでる、煮る、蒸す、焼く、揚げるができるマルチな調理道具です。しかもソロサイズなら、ちょうどひとり分の料理ができます。ソロキャンパーやソロ登山者のために本書ではキャンプや山で作りたい72のシンプルなレシピを紹介。著者は山とアウトドアを愛する料理家なので、野外に食材をもっていくときの注意点やゴミを出さない方法など、アウトドアを楽しむポイントもしっかり押さえて、「おいしく作れる」レシピを紹介します。



【主な内容】

Part1 道具について

- ・シェラカップの選び方
- ・シェラカップカタログ
- ・合わせて使う道具／あると便利な道具

Part2 調理の基本

- ・食材の持ち運び方
- ・食べた後の始末
- ・米を炊く／基本の炊き方
- ・麺をゆでる／シェラカップに便利な麺類
- ・煮る／「煮る」に欠かせない三つの道具
- ・蒸す／土台の基本野菜
- ・焼く・炒める／油がわりになる食材&調味料
- ・揚げる／残った揚げ油のおいしい始末
- ・メンテナンス



### Part3 シェラカップレシピ集

#### • さつとひと品

魚肉のケチャップマスタード炒め/ブルーチーズ入りスクランブルエッグ&ブレッド/青のりじゃがバター/缶かまクミン/ちくわとコーンのマヨ炒めほか

#### • ご飯

オムライス/カオマンガイ/ハムエッグライス/みそラーメンスープ雑炊/コンビニおむすびのスープご飯 赤飯×ごま油でおかゆ、いなり寿司×だしで雑炊,たらこおむすび×クリームチーズでリゾットほか

#### • 麺

そうめんカルボナーラ/豚ひき肉の胡麻みそ春雨/ヤムウンセン/レモン麺/ゆかりパルメそうめん/じゃこ海苔大葉パスタ/チキン春雨スープ/梅干しサンラータン/ビーフマカロニグラタンほか

#### • パン

フレンチトースト/豆乳ベーコンシチュー/バインミー/シナモンロール/コンビーフオムレツ&ケチャップパインバーガー

#### • カレー

トマトときのこのベジカレー/柚子こしょうグリーンカレー/ちくわと長ねぎの蕎麦屋カレー/フィッシュカレー/鶏のカレーマヨ丼/キーマカレーほか

#### • 主役のおかず

薄切り餅のラザニア/なすの豚肉巻きシェラカップ蒸し/おかずナポリタン/塩昆布おでん/にんにく子豚鍋/丸ごと玉ねぎのバターポン酢スープ/ドーナツハンバーグ/大豆タコスミート/鶏唐揚げの南蛮煮/山の台湾豆乳スープ/鶏肉と白菜のシェラカップ蒸し/海苔巻きささみの竜田揚げほか

#### • スイーツ

大判焼/バナナタン/みたらし餅/蜂蜜レモン寒天/紅茶寒天/カフェオレ寒天

#### • 飲み物

ホットディー/ホットモヒート/ホットバターラム/バナナ甘酒/ティーラテ/ミントグリーンティー

#### <書籍詳細>

総 128 ページ(4C)・A5判・並製

定価:1,400 円+税

蓮池陽子:著

山本智:写真

<http://www.yamakei.co.jp/products/2820450470.html>

ご飯

このレシピは、シェラカップのレシピです。シェラカップは、お米を炊くのに最適な調理器具です。お米を炊くときは、お米をシェラカップに入れて、お湯を注ぎ、火をつけて炊きます。炊きあがいたら、お米をシェラカップから取り出し、お皿に盛り付けます。

### オムライス

調理時間  
10分

所要時間  
15分

人数  
1人

材料

シェラカップ(1個)

お米(1杯)

卵(1個)

ケチャップ(大さじ1)

マスタード(大さじ1)

バター(小さじ1)

塩(少々)

こしょう(少々)

- シェラカップに熱水させたお湯を入れ、水(分量外)を200mlのラインまで注ぎ、玉ねぎ、ベーコンをのせて火にかける。沸騰したら火を弱め、煮ながらお湯を入れる。
- 1の上からフライパン用アルミホイルをのせ、蓋したお湯を入れる。お湯が乾いたらお湯を足す。お湯が乾いたらお湯を足す。
- お湯が乾いたらお湯を足す。お湯が乾いたらお湯を足す。
- お湯が乾いたらお湯を足す。お湯が乾いたらお湯を足す。
- お湯が乾いたらお湯を足す。お湯が乾いたらお湯を足す。

**Point** 炊飯中は、お湯が乾いたらお湯を足す。お湯が乾いたらお湯を足す。お湯が乾いたらお湯を足す。



炊飯しながら半熟卵も仕上げる

パン

このレシピは、シェラカップのレシピです。シェラカップは、パンを焼くのに最適な調理器具です。パンを焼くときは、パン生地をシェラカップに入れて、お湯を注ぎ、火をつけて焼きます。焼きあがいたら、パン生地をシェラカップから取り出し、お皿に盛り付けます。

### フレンチトースト

調理時間  
10分

所要時間  
15分

人数  
1人

材料

シェラカップ(1個)

食パン(1枚)

卵(1個)

牛乳(大さじ1)

砂糖(大さじ1)

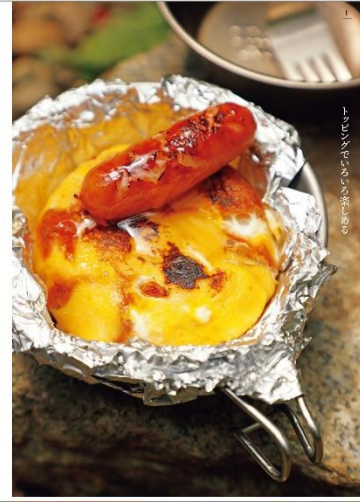
バター(小さじ1)

塩(少々)

こしょう(少々)

- シェラカップにフライパン用アルミホイルを敷く。食パンは12等分にカットして、シェラカップに詰めておく。
- 卵、牛乳、砂糖をビニール袋などでよく混ぜ、1に流し込む。
- 弱火でじっくり焼く。焼き色がついたら裏側も焼く、バターを絡める。
- お好みのトッピングをのせたら出来上がり。

**Point** 弱火でじっくり焼く。焼き色がついたら裏側も焼く。バターを絡める。



トッピングをいろいろ試してみよう

カレー

このレシピは、シェラカップのレシピです。シェラカップは、カレーを煮るのに最適な調理器具です。カレーを煮るときは、カレー粉をシェラカップに入れて、お湯を注ぎ、火をつけて煮ます。煮あがいたら、カレー粉をシェラカップから取り出し、お皿に盛り付けます。

### トマトときのこのベジカレー

調理時間  
10分

所要時間  
15分

人数  
1人

材料

シェラカップ(1個)

トマト(1個)

きのこ(1パック)

カレー粉(大さじ1)

バター(小さじ1)

塩(少々)

こしょう(少々)

- トマトはヘタを取り、大きめのザク切り。マッシュルームは手で割る、ししうは2cm幅に切り、全てシェラカップに入れる。材料が浸る水(分量外)を注いで火にかける。
- 沸騰して2〜3分経ちトマトが煮崩れてきたら、カレー粉を注ぎ入れ、よく溶かす。
- バター、塩、こしょうで味を整えたら出来上がり。

**Point** 弱火でじっくり煮る。焼き色がついたら裏側も焼く。バターを絡める。



カレーを煮下でさらっとスパイシー

<著者プロフィール>

蓮池陽子(はすいけ ようこ)

山とアウトドアを愛する料理家。フードコーディネーターとして、料理教室や各種コーディネート、メニュー開発、料理本の執筆などを行なう。風土や歴史など、食べ物にまつわるさまざまなストーリーをつむぎ、料理として提案することをライフワークとしている。

【山と溪谷社】 <https://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、ライフスタイル、健康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】 <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」「学術・理工学」「旅・  
鉄道」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：佐々木 惣(山岳図書出版部)

〒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](mailto:info@yamakei.co.jp)

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