

各 位

2025年2月12日

株式会社 山と溪谷社

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

3月5日(水)刊行！ 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』

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）に発売します。



「山小屋の厨房には、数々の工夫と驚きのエピソードが詰まっていた！
山小屋の見え方が、こんなに変わるなんて。」
——山下舞弓（モデル、登山系 You Tuber）

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、ついに書籍化。

「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

はじめに 薬師沢小屋厨房事情…………… 6	米…ライスシャワーの贈り物…………… 12
キャベツ…山小屋厨房登竜門…………… 18	豚肉…メインディッシュを召し上がれ…………… 24
豆腐…軟らかき白の女王…………… 30	山小屋食料難…………… 36
ひじき…黒の海人、ひじき…………… 38	トマト…命短し、食せよトマト…………… 44
卵…卵は生きている…………… 50	
ニンジン…薬師沢小屋、若返りの水…………… 56	
リンゴ…リンゴとおもてをしの心…………… 62	
生かしの巻…………… 68	
ゴボウ…ゴボウ、日々是好日…………… 70	
ヨーグルト…ヨーグルト事件簿…………… 76	
小袋粉…小袋粉で語る故郷の味…………… 82	
鶏肉…鶏肉と山小屋と赤塚君…………… 88	
タマネギ…生で辛く、炒めて甘く、傷んで臭いの…………… 100	
思い出の山小屋おやつ…………… 102	
タクノコ…春の味覚をいいただきます…………… 104	



弁当…山小屋弁当いまむかし…………… 108	納豆…世界最強、納豆菌の力…………… 114
そうめん…幻の薬師沢そうめん…………… 120	アイスクリーム…山の上のアイスクリーム…………… 126
山小屋料理人奮闘記…………… 132	スパイス…山小屋生活は人生のスパイス…………… 134
パン…幸せはいい匂い…………… 140	力ネチャ…種まで愛して…………… 146
チーズ…山小屋にとろける幸せ…………… 152	おわりに…………… 158



北アルプス黒部川流域、薬師沢小屋山と沢のほとり、私達の小屋で暮らすこと。薬師沢小屋は、道志川で有名な道志温泉のそばに上流、黒部川の支流、薬師沢の、ちやうど谷間に、山小屋として建てられ、谷間に張り付くようにたたずむ。古い屋根の小さな山小屋だ。はかの棟梁の小屋といふと、蛇口から天然ミネラルウォーターが湧き出る、水が豊か、女の小屋といふところが特徴だ。小屋の前の庭から流れるエメラルドブルーの清流を眺めながら、山小屋の静けさを味わっている。

はじめに Introduction
薬師沢小屋 厨房事情



《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

<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/>