

ヤマメシブツク



ヤマメシブック
CONTENTS

- 02-03 まえがき
- 04-05 ヤマメシとは
- 06-07 じゃがりこオムレツ
- 08-09 乾きものお好み焼き
- 10-11 山パエリア
- 12-13 大豆ミートソースパスタ
- 14-15 ドライフルーツとナッツのパンプティング
- 16-19 ヤマメシ化レシピ
- 20-23 今行きたい山
- 24 あとがき



私がヤマメシと出会ったのは、小学校3年生の時。
家族で登った大雪山の黒岳で、偶然仲良くなったおじさんと
一緒にご飯を食べることになったのです。

「ほら、これ、バーナーであぶってごらん」
割り箸に刺したウインナーを差し出され、
おじさんに言われるがまま
バーナーの火にウインナーを近づけると…

パチパチと音を立てて弾けるウインナーの皮、漂う香ばしい香り。
アツアツのウインナーを頬張った時の感動は
今でも忘れられません。

ちょっとしたアイデア次第で、
山でもこんなにおいしいものが食べれるなんて…！

それ以来私はすっかりヤマメシのとりこで、
「次の山ではこんなものを食べたいな…」
「この食材、山で使えるかも！」と、
日頃からヤマメシのことを考えています。

この本には、そんな私の大好きなヤマメシのアイデアを
盛り込みました。

ヤマメシをまだよく知らない方はもちろん、
ヤマメシを既によく知っている方にとっても、
あなたなりのヤマメシを深めて
好きになれる本になっていければ嬉しいです。

ヤマメシとは

重い荷物を背負って長い道のりを歩き、
ようやくたどり着いた山頂。

最高の景色、新鮮な空気、ああ、もうはらぺこ！

電気も水道もない山の中、
食材も自分で背負っていかないといけません。

でもせっかく頑張って登ったんだもの、
おいしいものを食べたいですね！

そんな思いを叶えるためには
いろいろな準備や工夫がたいせつ。

工夫すればするほど、山での食事はどんどん楽しくなり、
おいしくなります。

そう、それがヤマメシ！



ヤマメシづくりにつかうもの

ガス・バーナー



アウトドア用のガス缶につけて
使うタイプが操作が簡単でおすすめです。

クッカー



鍋やフライパンなど
作るものに合わせて選びます。
アルミ、チタンなど素材はさまざま。

食材



軽量・日持ちする・
ゴミが出にくいものを中心に選びます。

じゃがりこオムレツ

用意するもの(一人前)

好きな味のじゃがりこ

(サラダ・チーズ味がおすすめ) 1個

カルパス 適量

卵 1個

お湯 100mlくらい

バター 適量

作り方

- 1 じゃがりこのカップにお湯を注ぎ、少し待ってからスプーンやフォークなどでじゃがりこをつぶす。マッシュポテト状になるまで行う。
- 2 フライパンにバターを塗り、1と刻んだカルパスを入れる。そこに溶いた卵を流し込む。
- 3 フライパンを中火で熱し、卵が固まったら完成。



じゃがりこをマッシュポテトにしてしまう裏技。
じゃがりこが立派なごちそうになります。
カップの中でじゃがりこを潰し、
卵もカップの中で溶けば
洗い物が少なく済みます。
じゃがりこは完全に潰さずに、
少し形を残すようにすると
ザクザクとした食感が楽しめます。
簡単にすぐできるので、
朝食やお酒のお供にもおすすめです。

じゃがりこを潰して
いゆわいゆわい



乾きものお好み焼き

用意するもの(一人前)

お好み焼きの粉

パッケージ通りの分量

水 パッケージ通りの分量

卵 1個

お好み焼きソース 適量

マヨネーズ 適量

鯉節 適量

青のり 適量

紅ショウガ 適量

お好みで…

揚げ玉 適量

桜エビ 適量

乾燥野菜 適量

珍味(さきいか、チータラ、

タコの燻製などがおすすめ) 適量

作り方

- 1 お好み焼きの粉に卵とパッケージに記載の分量の水を入れ、よく混ぜる。
- 2 フライパンを中火にかけ、油代わりのマヨネーズを熱し、
 - 1 の生地を流し入れ、好きな乾物をのせる。
- 3 ひっくり返して両面が焼けたら、ソースやマヨネーズをかけて完成。



乾物でつくるお好み焼きは、
軽量で日持ちする材料だけで
完成するので長期山行にはもってこい。
とことん軽量化するなら卵はなくても大丈夫。
乾燥野菜は手作りのものでも、
お菓子コーナーに売っている野菜チップスでも
代用できます。
お好み焼き粉にはダシの味がついているので、
ソースやマヨネーズはなくても
おいしく食べられます。
ラップに包んで翌日の行動食にするのもよし。
万能ヤマメシです。

日持ちする食材だけで
万能ヤマメシ



山パエリア

用意するもの(一人前)

無洗米 1合

パプリカ 適量

あさりの水煮缶 1缶

やきとり缶(塩味) 1缶

オリーブオイル 適量

パエリアのもと 1袋

ガーリックスライス 適量

水 60ml

作り方

- 1 フライパンを中火にかけ、オリーブオイルを熱し、ガーリックスライスと米を加え炒める。
- 2 ①に水とやきとり缶、細かく刻んだパプリカ、あさり、パエリアのもとを加え煮立たせる。
缶詰の汁は捨てずにそのまま入れる。
- 3 沸騰したら弱火で 15 分ほど炊いて完成。



山でパエリア?!と驚くかもしれませんが、パエリアのもとや缶詰を駆使すれば意外と簡単。特にやきとり缶は、さまざまなアレンジができるヤマメシ界では定番の缶詰です。米を炊くのが面倒なら、すべての材料をα米のバックの中に入れてお湯を注げばフライパンさえ必要なくなります。パプリカは登山前に事前にカットしておくのがおすすめ。山の中で地中海を感じる、オシャレヤマメシです。

やきとり缶はお手軽
オシャレヤマメシ



大豆ミートソース スパゲッティ

用意するもの(一人前)

大豆ミート

(乾燥・ミンチタイプ) 30g

パスタ(乾麺) 100g

水 適量

ウスターソース 適量

ケチャップ 適量

作り方

事前準備～水戻しパスタの用意

パスタ(乾麺)をジップロックなどの密閉できる袋に入れ、全体が浸るくらいの水を注ぎ、そのまま1時間～半日程度放置。

- 1 フライパンに水戻しパスタを水ごと入れる。
そこに大豆ミートを加え中火で茹でる。
- 2 沸騰したら 1～2 分程度でパスタのみ取り出し食器に盛り付ける。
大豆ミートはお湯から上げずに
パッケージに記載の時間となるように茹でる
(途中で水がなくなりそうになったら少しずつ加え、
最後に水が余らないようにする)。
- 3 火をつけたまま 2 のフライパンにケチャップ、ウスターソースを
加え、馴染ませる。
- 4 火を消し、パスタに 3 のミートソースをかけて完成。



水戻し pasta は
時置の野菜の塩菜。

時間や燃料の節約になる水戻しパスタは
ヤマメシ界では有名な裏技。
もちもちした食感になるのが特徴です。
大豆ミートは、大豆由来なのに
見た目や食感がお肉にそっくりの食材。
軽量で日持ちするたんぱく質源なので、
これからのヤマメシづくりの期待の新星！
味付け次第で、まるで本物のお肉のように
変身します。
また、パスタと一緒に最小限の水で
茹でることで、茹で汁が無駄になりません。
工夫が詰まった、これぞヤマメシな一品です。



ドライフルーツとナッツの パンプディング

用意するもの(一人前)

卵 1個
牛乳 150ml
砂糖 20g
バター 適量

好きなパン
(バゲットや食パンなど) 適量
好きなドライフルーツやナッツ 適量

作り方

- 1 卵を溶き、砂糖と牛乳を加えて混ぜる。
- 2 フライパンにバターを塗り、パンを並べて
 - 1 のプリン液を流し込む。上から好きなドライフルーツやナッツを散らす。
- 3 蓋をして(なければアルミホイルなどで代用可)、弱火で10分程度加熱する。
プリン液が固まれば完成。



冷めしも美味しいスイーツ。
コーヒーのお供にピッタリ。



登山のおやつとして人気のある
ドライフルーツやナッツ。

おやつの余った分をそのまま使用できるので
無駄がなくておすすめです。

ドライフルーツはプリン液と一緒に
加熱されることで、
食感が元のフルーツのようになり楽しめます。

温かいままでも、冷めてもおいしい
ホッとする味のスイーツです。

コーヒーのお供にどうぞ。

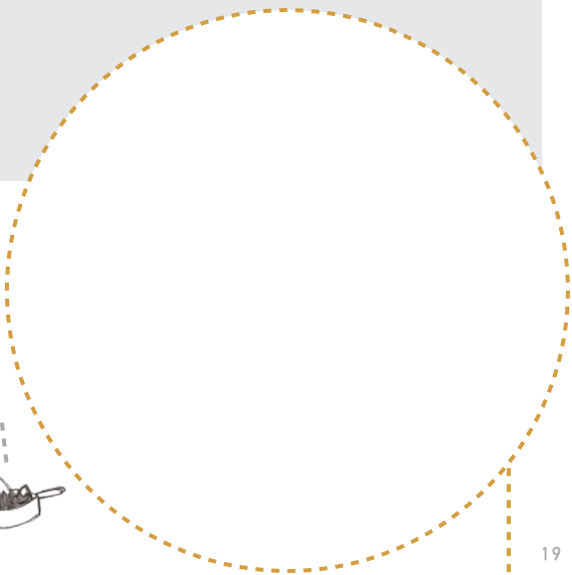
用意するもの(一人前)

作り方



用意するもの(一人前)

作り方



今、いちばん行きたい山

山で作りたいヤマメシ



山でやりたいこと



ヤマメシを食べながら見たい景色





ちょっとした工夫とアイデアで
ヤマメシの世界は無限に広がります。
あなただけの特別なヤマメシが完成したら
ぜひ私たちに教えてくださいね!



CoSTEP Facebook の
イベントページにとびます。

ヤマメシブック

2021年2月26日 初版発行

著者 折登いずみ 片岡美菜 松橋裕太 三浦葉子 三井明
(北海道大学 CoSTEP 対話の場の創造実習)

編集 若狭遥(北海道大学 CoSTEP アート&デザイン実習)

発行 北海道大学 CoSTEP

