

各 位

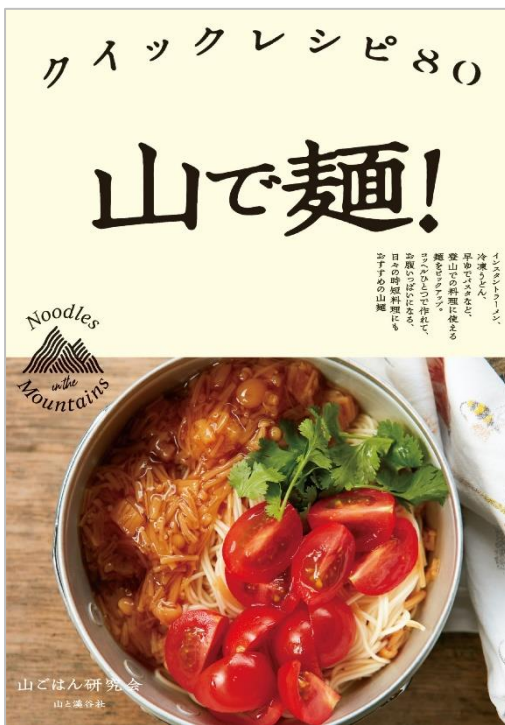
2020年3月17日

株式会社 山と溪谷社

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

日帰りハイキングのランチや、テント泊登山での「山ごはん」に手軽な麺料理を！日々の時短料理にも使える、『山で麺！クイックレシピ 80』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（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、『山で麺！クイックレシピ 80』（山ごはん研究会：編）を3月15日に発刊しました。



日帰りハイキング、衣食住すべてを背負うテント泊山行が増えつつある昨今、登山で食事、料理を楽しむ「山ごはん」への関心も高まってきています。本書では、山ごはんのなかでもとりわけ出番の多いラーメンやパスタなどの麺料理に特化したレシピを紹介します。

鍋やフライパンでさっと作れる麺料理は、スピードが求められる登山での調理にぴったり。ソースやスープと一緒につろっと食べられるので、疲れた体でも食べやすく、一杯で完結できるのも魅力です。ただし、山で使える麺(ゆで時間が短い、塩分の少ないものなど扱いやすいもの)を見極めたり、ゆで汁を捨てずに調理したりなど、山ならではのコツが必要です。

本書では、アウトドア料理家や山岳ライター、食事当番の経験豊富な登山者など、山ごはんのアイデアをもつ方々からレシピを集め、インスタント麺、冷凍麺、早ゆでパスタなどを使ってコッヘル（鍋）やフライパンひとつで手軽に作れる麺 80 食をご提案します。登山初心者から経験者まで参考になるアイデアが詰まった 1 冊です。



【コンテンツ】

Part1 山で使える麺

Part2 道具と調理のコツ

麺と調理道具の相性／麺料理のテクニック

Part3 山で麺レシピ集

ラーメン・中華麺／焼きそば・かた焼きそば／パスタ／うどん／そうめん／そば／フォー・ビーフン・春雨など
／つまみ→シメに麺／デザート

コラム 麺の幅が広がる調味料、食材

2泊3日の縦走レシピ

【商品詳細】

書名： 山で麺！ クイックレシピ 80

編者： 山ごはん研究会

定価： 1300 円＋税

発売日： 2021 年 3 月 15 日

仕様： A5 判・本文 128 ページ

発売元：株式会社 山と溪谷社

<http://www.yamakei.co.jp/products/2820450510.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：渡辺

〒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/>