



山ごはんのすすめ

山ごはんとは山で食べる食事のこと。
山小屋や売店がある有名山岳地などでは、店で食べる事も出来ますが、自分の好きな料理を作って食べるのも山の楽しみの一つ。
軽量で手間のかからない食事が山の基本ながら、自分で工夫したりして、折角なら美味しいご飯を楽しみながら食べたいものです。

必要な道具

料理をする上で必要となるのは、熱源となる火器と、フライパンや鍋などの調理器具。
カップ麺やインスタントスープにお湯を使うだけなら、テルモス（魔法瓶）だけでも良いでしょう。

火器はガスやガソリン、アルコールを燃料とするバーナーや、ロウソクや固形燃料、専用の台を用いて小枝や松ぼっくり、薪や炭を使うものまで様々。

一般的にはガスバーナーが扱いやすい。火力調整も簡単。



調理器具としては、山やアウトドアに特化した専用品や、焦げ付き防止が施されたモノが使いやすい。もちろん家庭用を代用しても問題ありません。

注意点・ワンポイントアドバイス

- ・ゴミは全て持ち帰る。ラーメンやパスタの残り汁なども全て処理する心がけで。
- ・余分な梱包や袋は前もって取っておく。
- ・事前に下準備を済ませておくとうラク。
- ・生鮮食品などは食中毒、保冷運搬に気を付けて。
- ・直での焚き火や炭火、フライパン代わりに平たい石を使った石焼きなどは、山を汚したり、匂い残して野生動物を引き寄せる等にも繋がる。山では自分で背負って登り全て持ち帰る事が原則。

山ごはんを楽しむ

大げさに構える事はありません。野外料理となると、一般的にはお父さんなど男の役目になりますが、普段の生活で毎日料理される奥様やお母さんの方がむしろ料理は上手！

参考に筆者の山ごはんを別記で紹介しています。



山ビール

良い汗かいて登った景色の良い山で、
あるいは目的地に到着してのビールは最高！



山ビール



冷たい山の水で冷やす。凍らせて持参も可



厳冬期では凍らないよう保温するケースも



泊まりでも山では飲まないと言う人も居ます
山での飲酒も自己判断、自己管理の世界

飲酒運転になるケースは絶対ダメ

飲酒後の行動に危険が伴うのも好ましくない

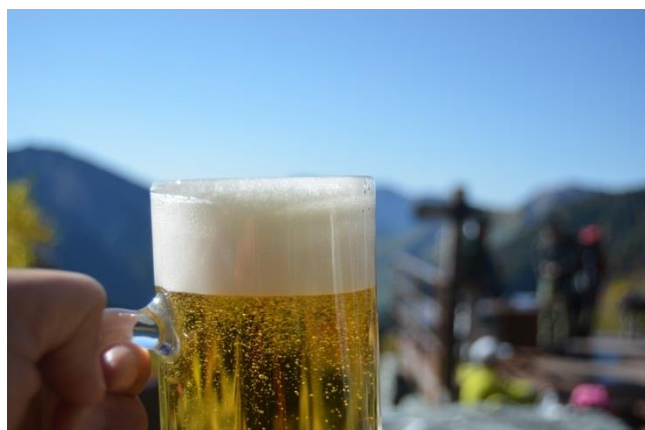
車で日帰り登山へ行く場合は運転者の飲酒は控えたい。
また、酔っぱらって、その後の行動に支障が出てもらけない。
山は特に下山時の転倒が事故や怪我に繋がる事も多い。



山小屋でも買える（運搬コストが掛かるため割高です）



生ビールを提供する山小屋も増えている



ジョッキ生。有名山岳地では売り切れる事も



山での飲酒を推奨するものではありません。自己責任で。



山コーヒー

山の中や、景色の良い場所で飲む珈琲は格別
山ごはん後のひと時をデザート共に楽しんでも良い

インスタント珈琲でも悪くありませんが、
折角ならレギュラー珈琲を味わいたい！

一口に珈琲と言っても、豆の種類や焙煎方法、抽出方法や
淹れ方まで様々。専門店のような美味しさを求めるのは技
術や経験が必要な奥の深い世界。

しかし、山ではそんなに拘らずに、気軽に気楽に珈琲を楽
しみたい。

ただし、豆（粉）の鮮度は重要です。なるべく焙煎したて、
挽きたて、開封したての新鮮な豆（粉）を使いたい。
豆（粉）が新鮮なら、安い珈琲でも十分に美味しい！

ポピュラーなペーパードリッパーが山ではラク

写真のようなアウトドア用ドリッパー（コンパクトに折り
畳めるバネ状タイプ）は便利ですが、一般的なプラスチッ
ク製のドリッパーでも問題ありません。

豆を挽くミルもアウトドアに適したモデルもあります。
また、湯を沸かすやかんや鍋は、細く注げる注ぎ口（湯切
り口）があると淹れやすい。



テルモス（魔法瓶）ならそのまま淹れる事も可能



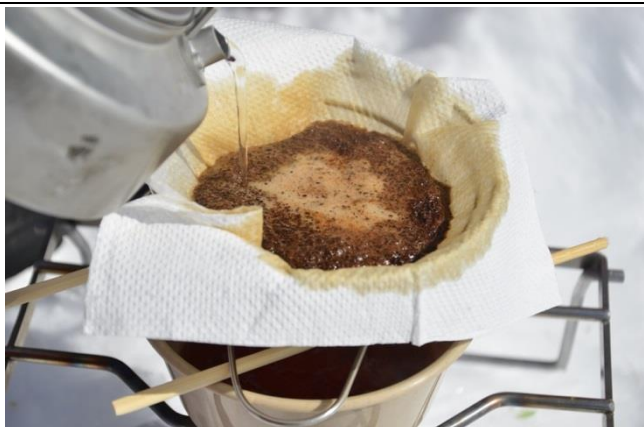
1杯分ずつ個別にパックされた珈琲も山では便利



トリプルドリップは山珈琲の醍醐味
人数に応じてそれぞれ2～3回交換して淹れる
写真は注ぎ口のない鍋から細く淹れる山流の注ぎ方



ダブルドリップでも複数回の抽出で大人数に対応
極寒時に時間がかかって冷めてしまったら再加熱も
寒い時こそアツい珈琲を(沸騰まで加熱はNG)



フィルターを忘れてキッチンペーパーで代用
案外、普通に淹れられました



ドリッパーを忘れて、ペーパーを手にとって淹れる
やけどに注意です



紙フィルターを介さないエコロジーなドリッパー
耐久性に難があったり、粉の後処理が面倒な一面も



市販のロールケーキをクリームでデコレーション
珈琲タイムの山デザート



絶景の中で味わう珈琲も山の楽しみの一つ



山コーヒー楽しみましょう