

山ごはん トースト



比較的簡単に出来るトースト
軽く焼く(温める)と一段と美味しい



ホットサンド
事前に下準備を済ませておくとなク



具材の組み合わせ次第で
バリエーションも様々



トマト&クリームチーズ
シンプル is ベスト!王道の組み合わせ



トーストにはクラムチャウダーが合う
面倒ならインスタントスープでも OK



チーズフォンデュ
焦げ付かないよう鍋を重ねて湯煎方式



カマンベールフォンデュ
応用として燻煙したカマンベールも良い



ガーリックトーストや
バジルや生ハム乗せも美味しい



山の絶景の中で食べる
景色もスパイス・調味料になる



クロワッサンに北海道シチュー
カリカリに焼いたベーコンをトッピング



山ごはんトースト
フルコース

それほど食費もかからず、簡単に出来るトーストをまとめてみました。
写真に登場する焼き網は、アウトドア用のロースターですが、家庭用の魚や餅を焼く網でも全く問題ありません。
ホットサンドはフライパンでも出来ますが、専用器具があるとラク。もちろん、家庭用のモノで構いません(1500 円くらいで IH に対応したモデルも出ている)

山ごはん 王道のおむすび&汁物系



山の定番はおむすび
ぜひ自分でにぎって食べたい



山ではカップラーメンもお手軽で美味い
写真はタケノコ、コシアブラ入り



インスタントラーメンも定番
お好みで具をトッピング&アレンジ



おむすびに始まり、おむすびで終わる
山ごはんの行き着く究極形もコレです



冬のコンビニ定番の鍋焼き天ぷらうどん
野菜やウインナーを追加でトッピング



自作のハンバーグ。お好みで、
デミグラスソース煮込み、大根おろしなど



コンビニのおむすび
時間が無い&面倒な時は有難い



ナメコが採れたら現地でなめこ汁
山ごはんの醍醐味



タケノコ汁は最上の味噌汁&郷土の味
おむすびとタケノコ汁で文句なし



タケノコ汁&コシアブラの天ぷら
そしておむすび！山ごはんの究極形



タケノコ汁&山菜天ぷら
山菜シーズンが待ち遠しい



タケノコや山菜のシーズンは
山ごはんが最も充実する季節！

山ごはん パスタ、焼き肉、ご飯もの



トマトソースのパスタ
山では水が貴重。茹で汁はスープに



アサリのコンソメパスタ
お湯はギリギリで茹でてスープパスタ状



お茶漬けとマヨネーズの簡単パスタ
時間短縮&燃料節約にサラスパを使用



明太子&バジルのパスタ
炭水化物は行動力の源でもある



焼き肉
疲れた時は体が肉を欲します



ステーキ焼き
じゅわあっと歓声上がる



ジンギスカン焼き
松尾の上ラムを焼く



ハムステーキ焼き
発汗も多い山では塩気あるハムが美味しい



サンマの蒲焼とゴボウを炒めて卵とじ
あつあつの炊きたてのご飯と共に



たけのこチャーハンこしあぶら入り
山菜シーズン限定の極上山ごはん



お湯で戻すだけと軽量なアルファ米
シビアな山行では軽さも重要なポイント



きのこの炊き込みご飯と豚汁
適度な運動とうまいご飯で充実の休日を

山ごはん ちょっと変わった山ごはん



バーナーで炙るワイルドな山ヤキトリ
(八ヶ岳本沢温泉幕营地)



ダッチオーブン2台を担ぎ上げ
山頂で炊飯&焼きカレー(群馬赤城山)



炭火セットを担ぎ上げての焼き肉
雑誌社の取材も受ける(北アルプス涸沢)



刺身用鮮魚を捌いて海鮮しゃぶしゃぶ
(八ヶ岳編笠山青年小屋幕营地)



山小屋の食事。それぞれ特徴ある食事を提供
する小屋も増えている(槍ヶ岳山荘)



伊勢エビとフグのフライ
衣のたまごが凍りつく極寒の上高地にて



アクアパッツァ
信越トレイル鍋倉山



焚き火セットを担ぎ上げての焼き鳥丼
根子岳山スキーグルー泊



クロスカントリースキーで雪上芋煮鍋
信越トレイル鍋倉高原



消防署の了承を得て山頂焚き火芋煮会
坂城町・上田市和合城跡



残雪の山スキーで山菜天ぷら
志賀高原



山スキーで山頂焚き火芋煮鍋ランチ
根子岳(上の写真は当日の夕食)