



**本誌をお読みにする前に**

本誌に掲載されている製品の価格は、特別な表記がない限り、すべて編集部調べによる販売実勢価格となります。店舗のポイントや購入時期などにより価格は大幅に変わります。また、以下のアイコンは取材時に、紹介商品を購入できる通販サイトを示したものです。表記価格とは運動していません。

なお、本誌は一部、月刊誌「MONOQLO」「MONOQLO CAMP」などの記事を基に再編集して、加筆・修正したものがああります。あらかじめご了承ください。

**amazon** **楽天**  
で買える で買える

なかなか遊びに行けなときに、家でできる調理法も紹介！

**「おうち山ごはん」を楽しむためのポイント**

おうちで山ごはん気分を味わいたいときの簡単ワンポイント調理アドバイスや、山気を出す方法を紹介します。ただし、アウトドア用の加熱器具を使うときに密閉空間で使用すると、一酸化炭素中毒になるおそれがあるので注意が必要。調理は庭などで行い、部屋の中では食事を楽しむだけにすると、家の状況に合わせて工夫しよう。

**PART 6 P.78**

**ゆる山歩きのお得技**

疲れてくたくたしない、効率的な良い歩行法

105

バスで標高2700mまで行けちゃう山、見つけた！

106

コロナが晴れたら行きたい！

**PART 5 P.70**

**行動食・水分補給のお得技**

保温・保冷ができて高機能な山専用ボトル

079

即効性・携帯性に優れた行動食はゼリー飲料が一番

084

**PART 4 P.46**

**アイディア缶詰料理のお得技**

超手軽に簡単アレンジ！

064

焼き鳥缶で簡単に炊き込みごはんが作れる

071

スパムなら夕食から朝食までまかなえる

**PART 3 P.38**

**ナイフいらず料理のお得技**

手間も道具も最小限！

051

コンビおにぎりはアレンジ力が無限大！

052

みそ汁はフリーズドライより自分で作る「みそ玉」が◎！

**PART 2 P.24**

**ワンバーナー料理のお得技**

簡単×時短で作れる！

019

アルコールストーブでも意外に調理できます！

025

クッカーを利用する調理道具パッキング術

**PART 1 P.12**

**山ごはん道具購入のお得技**

知識ゼロでも失敗しない！

013

メスレンはじつは家でも大活躍！

014

山で温かなコーヒーが飲める保温ボトルを比較検証



山ごはんレシピ お得技 ベストセレクション



**Feature**

P.56 山歩きに持って行くのにぴったりなのはどれ？  
**山フライパン選び徹底検証**

P.92 「ラクして山のてっぺんに」目線で比較検証  
**日本100名山ランキング**

**Column**

P.32 おうちで山ごはん演出術

P.76 山の上カフェの作り方

P.90 山テント泊を楽しむ道具選び

**Recipe**

P.22 人気爆発！無骨で万能なミニ飯ごうレシピ  
**ワンバーナー×メスティン**

P.34 いまホットな山グルメの流行最先端  
**ワンバーナー×ホットサンド**

P.44 “ソーマル超え”のワザのせ味変グルメ  
**フリーズドライアレンジ**

P.54 “頑張らないでいい”のにおいしい！  
**缶詰アレンジ料理**

P.62 時短料理から和食メニューや山スイーツまで  
**フライパンで作る山ごはん**

