



Yamagohan recipe otokuwaza best selection  
**CONTENTS**

P.6 巻頭集

山ごはんの  
 おいしい理由・スキル・極意

P.12 PART 1

山ごはんの幅が無限に広がる  
**山フライパン料理のお得技**

P.28 PART 2

使いこなせばマルチクッカー  
**メスティン料理のお得技**

P.36 PART 3

超手軽に簡単アレンジ!  
**アイデア缶詰料理のお得技**

P.46 PART 4

手間も道具も最小限!  
**ナイフいらず料理のお得技**

P.52 PART 5

山ごはんの幅が無限に広がる  
**ワンバーナー料理道具購入のお得技**

P.64 PART 6

ストイックじゃなくてもイイじゃない!  
**ゆる山歩きのお得技**

P.76 PART 7

手間も道具も最小限!  
**水分補給・行動食のお得技**

P.90 PART 8

自分へのご褒美に癒しのひとときを  
**山珈琲&山焚き火のお得技**

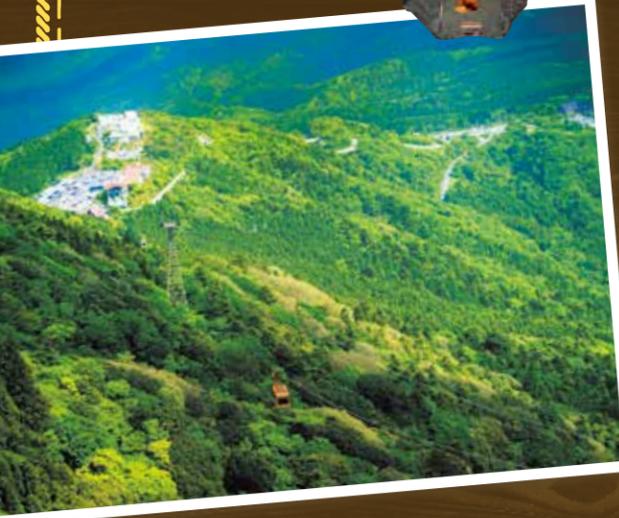
本誌をお読みになる前に  
 本誌に掲載されている製品の価格は、特別な表記がない限り、すべて編集部調べによる販売実勢価格となります。店舗のポイントや購入時期などにより価格は大幅に変わります。また、以下のアイコンは取材時に、紹介商品を購入できる通販サイトを示したものです。表記価格とは連動していません。なお、本誌は一部、月刊誌「MONOQLO」「MONOQLO CAMP」などの記事を基に再編集して、加筆・修正したものがああります。あらかじめご了承ください。



なかなか遊びに行けないときに、家でできる調理法も紹介!



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、山気分を演出する方法を紹介。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、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など、家の状況に合わせて工夫しよう。



**FEATURE**

- P.23 携帯しやすく使いやすいのはどれ? **山フライパン選び徹底検証**
- P.82 徒歩60分で山頂に行ける日本100名山を続々発見! **ラクして登れる山ランキング**

**COLUMN**

- P.62 **おうちで山ごはんを満喫するための演出術**
- P.88 **山の上カフェを楽しむための道具選び術**



**RECIPE**

- P.14 **山フライパン料理のレシピ**  
皮付きチキンのワンバンディッシュ ほか
- P.30 **メスティン料理のレシピ**  
バスタ入りクリームチャウダー ほか
- P.38 **アイデア缶詰料理のレシピ**  
牛肉の黒こしょうレモン焼きそば ほか
- P.61 **シェラカップ料理のレシピ**  
背徳の鮭バターしょうゆごはん ほか
- P.81 **水分補給・行動食のレシピ**  
スパイスチャーイ ほか
- P.96 **山焚き火の料理のレシピ**  
ジャリアピンスターキ ほか

