

中武 顕輔

な
か
た
け
は
ん
す
け

はらぺこworks

おのしく、たのしく、やまのぼり
のために

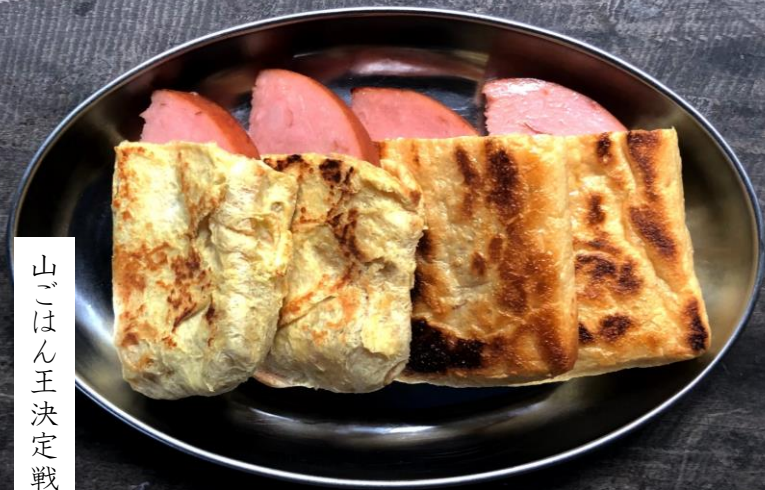
 **YAMAP MAGAZINE** 空想別冊

空想別冊YAMAP MAGAZINE 山ごはん王決定戦特集号 2020年12月1日発行

特集

山ごはんクリエイター 中武顕輔の決勝課題

山ごはん王決定戦特集号



03 特集

山ごはんクリエイター 中武顕輔の決勝課題

09 たとえば、こんな居酒屋山ごはん

- 11 冷やしトマト
- 13 選べるふりかけポテサラ
- 15 ハムカツもどき
- 17 山芋の鉄板焼き
- 19 味噌焼き鳥、サラチキ海苔つくね、うずらたまごマヨ
- 21 出汁巻き玉子 松茸風味
- 23 飲む湯豆腐
- 25 メニュー別 食材&調味料一覧表
- 27 裏メニュー まかないチキンカレーラーメン

どどいつ

29 〆の都都逸

企画：中武 顕輔 編集：中武 顕輔 デザイン：中武 顕輔 文章：中武 顕輔 写真：中武 顕輔 イラスト：はらぺこWORKS
スペシャルサンクス：居酒屋仲間たち

空想
別冊

YAMAP MAGAZINE

決勝戦や準決勝だけではなく、
山ごはん王決定戦に参加したすべての方々の力作が
雑誌のようなものになってもおもしろいなと空想し、
決勝戦の課題を小冊子で表現してみました。



決勝戦
テーマ 大切な人にふるまう「愛」の山ごはん

愛 すべき 居酒屋仲間たちへ



中武顕輔（なかたけけんすけ）
山ごはん王決定戦予選では、八王子ラーメンと八王子ナポリタンを融合させた「八王子焼きラ・ボ 高尾の火渡り風」で通過。準決勝ではスパイス&ハーブを主軸にすえたうえで、謎に都都逸（どと逸）を組み合わせた縦走食料計画で参加者中4位で決勝に進む。果たして決勝戦で、ジャイアントキリングなるか。



特集
山ごはんクリエイター 中武顕輔の決勝課題



なほどこに少なくて、むしろそれぞれがそれぞれの個性を楽しんでいるように見えた。キスリングを背負ってクラシカルなスタイルを貫く人もいれば、新しいギアを追いつける人。百名山に挑戦する人がいるかと思えば、ひとつの山をひたすに極める人もいる。写真が目的の人もいれば、もはや山頂よ

はつきり言って怖かった。山の世界は、独自の文化圏が形成されており、下界の人間には知りようもない謎のしきたりがあった、そこから少しでも外れようものなら「こらっ」と一喝される。やや大袈裟だけれども、だいたいそんなイメージを抱いていた。

もちろん、山の中は街での当たり前が通用しないところが多く、特に安全面においてはどんなに低い山でも油断はできない。そりゃ厳しくなるのも仕方ないこと。そんなわけだから、つねに自分はまだまだ未熟であると肝に銘じ、無茶をしない登山を心掛け、それに関しては今も続いている。

山の人は、どんな風に山ごはんを楽しんでいるんだろ？

じゃあ、山の世界が今も怖いかもしれない。いや、少し怖い部分もあるけれど、それよりも案外という人があることに驚いた。もちろん、安全面はないがしろにできないが、思っていた以上に自由な感じ。「山とはこうあるべき」という人は、意外



りも小屋で飲むことが目的なんて人もいる。それが、小屋やテント、茶屋などでひとつ輪になって山ごはんやお酒を楽しんでいたりする。これは、何かに似ているぞ。

山と居酒屋に吹く、自由の風。

もう、十年以上通っている居酒屋がある。最初はだれひとり知らなかったけれど、いつのまにか実家並にくつろいでいる自分に気付く。「今日、学校でこんなことがあったよ」とでも言うように山の話をしていたら、ちらほらと山に興味を持つ人がでてきた。大切にしている人たちが、自分の好きなことに興味を持ってくれるのは、素直にうれしい。

この愛すべき居酒屋仲間たちを

山でもてなすとすれば、どうすべきか。なんとなく山の上でワイワイとやっている様子は、よく行く居酒屋とどこか似ている。あの、自由な感じ。山の上にもあるんだ。これを伝えたい、山ごはんで。

山ごはん王決定戦決勝の課題は「レシビ」とは書かれていない。そこで、自分の心に問う。作り方ではなく、「大切な人に食べてほしい最高の山ごはん」を。

**主役になるのはあくまで
愛すべき人たちであってほしい。**

得意料理はもちろん、山の定番料理をやるのもおもしろい。山の上なのに、こんなことを！という意外なものでも楽しんでくれるだろう。でも、あえてやってみた

自持参。あるいは、小屋か茶屋で購入を。あとは、風防を居酒屋の壁に見立てて、メニューを貼りだしたら開店準備はOKだ。

もちろん、つくる自由があれば、つくらない自由だってある。料理があまり得意ではなければ、たとえば缶詰などをいくつかそろえて、缶詰バーはどうだろう。子どもといっしょに楽しむなら、お菓子を用意して山の上でカフェを開いてもおもしろいかも知れない。

大切な人だからこそ、その人が主役になる山ごはんをふるまいたい。こうあるべきよりも、こんなに自由というのを感じてもらえたら、それはとてもうれしいことだ。おいしく、たのしく、やまのぼり。そんな山ごはんを創りたい。

「居酒屋山ごはん」のレシビ

◆材料

風防、マスキングテープ、マジック、シール、テーマに合わせた食材など

◆つくりかた

- (1) 風防にメニューの分だけマスキングテープを貼る
- (2) マジックでメニューを書く
- (3) シールでデコったら、開店準備OK
- (4) 注文に応じてメニューを提供し、自分も同じのをつまんでいく



いのは、究極的にはノーレシビ。食べたいものを好きに注文できる、居酒屋スタイルに挑んでみたい。いくつかの食材や調味料を用意して、自由に好きなものを注文してもらおう。できるものならなんでもつくるけれど、一応いくつかの定番メニューは用意。お酒は、各

それはそれでみんな楽しいと思いますよ、きっと。とはいえ、「どうやればいいの」という方もいるでしょうから、たとえば、こんな居酒屋山ごはんはいかがでしょう。



たとえば、こんな居酒屋ごはん



冷やしトマト

(1~2人前／調理時間約1分)

材料

- トマト4個(保冷剤で冷やしたもの)
- ごま油 小さじ1
- ゆかり お好みで

つくりかた

- (1) プチトマトを半分に切る
- (2) ごま油をたらす
- (3) ゆかりをふりかける

選べるふりかけポテサラ

(1~2人前／調理時間約3分)

材料

○マッシュポテト(粉) 25g

○水 大さじ4

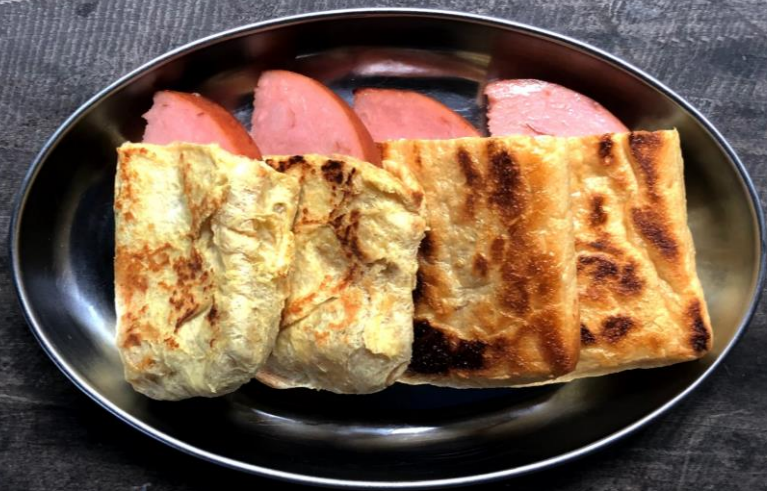
○マヨネーズ お好みで

○ふりかけ(複数種)

つくりかた

- (1) マッシュポテトと水をまぜる
- (2) マヨネーズをいれる
- (3) ふりかけを選んでもらう
- (4) ふりかけをいれてよく混ぜる
- (5) 最後にふりかけをさらにトッピング





ハムカツもどき (1〜2人前／調理時間 約5分)

材料

- 油揚げ 2枚 ○厚切りハム（またはソーセージ） 2枚
- ごま油 少々 ○ソース お好みで

つくりかた

- (1) 油揚げを半分に切る
- (2) 【A】油揚げの中に、半分に切った厚切りハムをつめる
- (3) フライパンにごま油を引き、【A】に焼き目をつける
- (4) お好みでソースをかける

山芋の鉄板焼き (1~2人前/調理時間 約7分)

材料

- 〇とろろ (フリーズドライ) 1個 〇水 大さじ2 (推奨分量の2/3くらい)
- 〇たまご 1個 〇松茸のお吸い物の素 1/2 〇海苔 お好みで

つくりかた

- (1) とろろと水をまぜる
- (2) 【A】 たまごと松茸のお吸い物の素をいれてよくまぜる
- (3) フライパンに油を引き、【A】を入れて焼き目をつける
- (4) お好みで海苔をちらす





味噌焼き鳥 (1～2人前／調理時間 約5分)

材料

- サラダチキン パッケージの半量
- ごま油 少々
- 即席味噌汁 (生タイプ) お好みで
- 竹串 2本

つくりかた

- (1) 【A】 サラダチキンを適当な大きさに切り串にさす
- (2) フライパンにごま油をひき、【A】に焼き目をつける
- (3) 焼きあがったら、味噌をぬる



サラチキ海苔つくね (1～2人前／調理時間 約10分)

材料

- サラダチキン パッケージの半量
- ゆかり お好みで
- 海苔 1～2枚
- ごま油 少々
- 竹串 4本

つくりかた

- (1) サラダチキンに細かく刻む
- (2) ゆかりを混ぜ込んで2つに分ける
- (3) 【A】それぞれ海苔で巻いて串をいれる (1串につき2本)
- (4) フライパンにごま油を引いて、【A】に焼き目をつける



うずらたまごマヨ (1～2人前／調理時間 約3分)

材料

- 燻製うずらたまご 4～8個
- マヨネーズ お好みで
- ごま油 少々
- 串 2本

つくりかた

- (1) 【A】 燻製うずらたまごを串にさす
- (2) フライパンにごま油を引き、【A】に焼き目をつける
- (3) マヨネーズをつける



出汁巻き玉子 松茸風味

(1~2人前／調理時間約5分)

材料

- たまご 2個
- 水 大さじ2
- 松茸のお吸い物の素 1/2
- ごま油 少々

つくりかた

- (1) 【A】たまご、水、松茸のお吸い物の素をまぜる
- (2) フライパンにごま油を引き、
【A】を入れて出し巻き卵をつくる

《ポイント》 出汁巻き玉子用のフライパンがおすすめ



飲む湯豆腐

(1~2人前/調理時間約3分)

材料

- 豆乳 200ml (成分無調整のもの)
- ポン酢 大さじ2~4くらい

つくりかた

- (1) 豆乳を沸騰させない程度煮る
(コップのフチに泡がふっふっする程度)
- (2) 火を止めた後
ポン酢を少しずつ混ぜいれる
- (3) 豆乳が液体からややおぼろ状になったらできあがり



メニュー別 食材&調味料一覧表

	冷やしトマト	選べる ふりかけポテサラ	出汁巻き玉子 松茸風味	ハムカツもどき	味噌焼き鳥	サラチキ海苔つくね	うずらたまごマヨ	山芋の鉄板焼き	飲む湯豆腐
トマト	●								
マッシュポテト		●							
玉子			●					●	
ハム				●					
油揚げ				●					
サラダチキン					●	●			
燻製うずら玉子							●		
海苔						●		●	
フリーズドライ とろろ								●	
豆乳									●
マヨネーズ		●					●		
ソース				●					
ふりかけ		●							
即席生味噌汁		●			●				
松茸のお吸い物			●					●	
ゆかり	●	●				●			
ごま油	●		●	●	●	●	●	●	
水		●	●					●	
ポン酢									●

ふだんの山行であれば、こんなことはきつとしないでしょう。でも、これは大切な人への、特別な山ごはんなのです。たぶん、いつものみんなは「これは、やりすぎだよ（笑）」と言いながらも楽しく過ごしてくれるはず。

「山ってホントいいんですよ」と話したときに、「いい趣味持ったよね」と言ってくれたので、ぜひ連れていきたいんですよ。

左の表は、今回の食材&調味料の一覧。ここにあげた以外でも、卵とハムでハムエッグをつくったり、サラダチキンと即席生味噌汁で鶏のなめろうをつくってみたりと、愛と発想力があれば、可能性は無限！ いつもやるのはさすがに面倒だけど、たまにはこんな山ごはんも悪くないと思いませんか。





裏メニュー まかないチキンカレーラーメン (1人前/調理時間 約4分)

材料

- 予備食料のミニチキンラーメン 1～2個 ○余り食材
- 隠し持っていたカレー粉 お好みで

つくりかた

- (1) お湯を用意する (調理時間外)
- (2) チキンラーメンを何かの容器にいれ、規定通り通り湯をそそぐ
- (3) フタをして2分間待つ間、余り食材で具材を用意する
- (4) カレー粉をふりかける



その日そのとき
気分が変わる
想いに寄り添う
山ごはん



山の都都逸

※都都逸（どどいつ）とは、七・七・七・五を基本とした定型詩で、俳句や和歌の仲間みたいなものかなあ。