

焼き立てふわふわ八変化!

ホットケーキミックス

夢のHM縦走!!



High Mountainで
HotsandMakerを使った
HotcakeMix
山レシピ!

Presented by **ちゅみん** from はらぺこworks



ちゅみん…登山歴もつづく5年の30代女子、食いしん坊イラストレーター。
山口県出身、都内在住。いつもは奥多摩の山々を中心に登っています。

CONCEPT

「焼き立て」とか「ふわふわ」という言葉には、
しあわせというふりがなをふっていいと思うのです。
山の上でそれが味わえたならどんなに贅沢でしょう？
がっつりした料理も、甘いおやつも食べたい…
そんなあれもこれもを叶えてくれる夢の食材、
ホットケーキミックスを8変化させて
3泊4日を楽しみぬきます。
炭水化物を多く含んでいるので登山との相性も◎！
調理器具はホットサンドメーカー。
縦走メニューの新定番になる！かも？



持っていく調理器具



ホットサンドメーカー
(ノーマルタイプ)



鍋敷き



セパレートすれば
そのまま食べられる

⚠ やけどにはくれぐれも注意!



くっつかないアルミホイル
これを使用するのでホットサンドメーカーに油を
ひく必要はない。(入手できない場合はホットサン
ドメーカーに油を薄く塗る)



シェラカップ



お皿

ガスバーナー&ガス缶



ナイフ

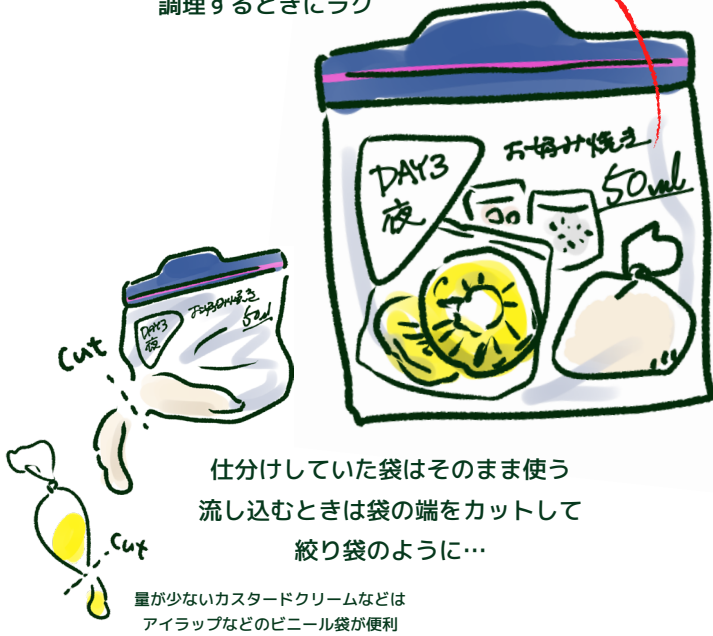


ゴミシelter

食材の準備と調理の POINT

■食材の準備

1食分に必要な HM はあらかじめ計って、
具材とまとめてジップロックにいれておき、
レシピ名と使用する水の量を描いておく
調理するときにラク



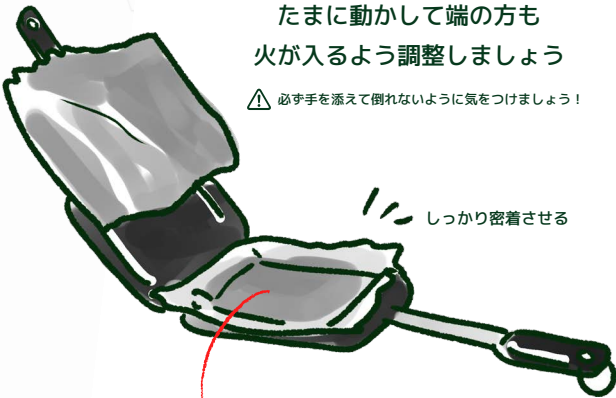
粉に顆粒だしなど粉系の
調味料を入れる場合は
粉の段階でホットケーキミックスと
一緒にしておくとかク



■調理するときは

具材により火の通りが異なるので、
焼き具合は適宜空けて確認したり、
たまに動かして端の方も
火が入るよう調整しましょう

⚠️ 必ず手を添えて倒れないように気をつけましょう！



ホットサンドメーカーに
「くっつかないアルミホイル」を敷いて調理すると
油がいらないので後処理がラク & 取り出しやすい
持っていくときは、あらかじめホットサンドメーカーより
1cm 程度大きめの幅に切っておくと便利です

⚠️ 長過ぎると燃え移ることがあるのでくれぐれも注意！

粉もんは面倒？水の量が心配…？



HMにはすでに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー等が混ざっているから、基本あとは水と具材だけ。HMに対して基本的な水の量は、50gなら40~50ml くらいといったように、ざっくり 1:1 と思って良いです。(ピザ生地を除く) 今回のレシピではメニューによって増減させて生地の硬さを調整していますが、実際は神経質にならなくてもちゃんと火が入ればふくらんで形になるので心配ありません。わりといい加減に作っても出来上がる HM のやさしさ…

MENU

自慢の
レシピは
P.11へGO!

Day1

●昼食(燕山荘にて)
ビーフシチューセット
サンルームのケーキセット

●夕食
うに香る
牛しぐれ燻製チーズピザ
…P.5

五ーワイン赤(燕岳オリジナルラベル)*

○おつまみ

燻製チーズ

○行動食

ミックスナッツ

ポリッピーチョコ

*山小屋で購入

Day2

●朝食
麦とキヌア入り
アメリカンホットドッグ
…P.6

●昼食(大天井荘にて)
豚汁セット

●おやつ
大人のサバラン風
ホットケーキ …P.7

●夕食
具たくさん海鮮チヂミ
&トックわかめスープ
…P.8

ビール1缶*

ごま油ポップコーン

○行動食

ミックスナッツ

Day3

●朝食
朝マッ●風メープル
レーズンウイナー
サンド…P.9

●昼食(槍ヶ岳山荘にて)
カレーライス

●おやつ
コーヒー塩羊羹&
抹茶甘納豆の2色どらやき
…P.10

●夕食
ハワイアンパイナップル
角煮お好み
…P.11

ビール1缶*

○行動食

ミックスナッツ

ボイルドエッグ

Day4

●朝食
ガッツリ角煮入り
高級焼きそばパン …P.14

○行動食

ミックスナッツ

ポリッピーチョコ

それでは
妄想登山、
スタート!



※食料リスト一覧は P.15~

Day1 夕食

中房・燕岳登山口 (08:00)・・・第2ベンチ (09:10)・・・合戦小屋 (11:10)・・・燕山荘 (12:45)★昼食・・・燕岳 (13:55)・・・燕山荘 (14:20)
★夕食・・・燕山荘で一泊



うに香る牛しぐれ燻製チーズピザ

■調理器具

ホットサンドメーカー

■材料

[生地] HM 70g, オリーブオイル 大さじ 1/2(水 25ml) [具材] アスパラガス 2本, ミニトマト 3~4個, 牛しぐれ煮丼のもと1袋(牛肉煮 50g, 野菜煮 65g), 燻製チーズ(常温可のもの)33g, S&B ガーリック(あらびき)大さじ 1/2, うに醤油 大さじ 1

■作り方

1. 生地に水、オリーブオイルを入れて、ひとかたまりになるまで揉む
2. 1が入った袋を手袋のように裏返してホットサンドメーカーに広げる
3. トマトケチャップを塗り、S&B ガーリック(あらびき)をかける
4. 野菜煮、牛肉煮、アスパラガス、トマト、適宜カットした燻製チーズをトッピングする
5. ホットサンドメーカーを閉じ、中火で片面5分ずつ程度焼く
6. 焼けたらうに醤油を回しかける



初日はアルプス三大急登を登ってへとへと。疲労回復に良いチーズをたっぷり摂って翌日に備えます。初日ならではの新鮮野菜に、牛しぐれ、とろっとした燻製チーズ、うに醤油のコンボは贅沢の極み！



Day2 朝食

★朝食…燕山荘 (06:00)…大下りの頭 (06:55)…切通岩 (08:10)…大天荘 (09:05)…大天井岳 (09:15)…大天荘 (09:30)
★昼食…大天井ヒュッテ (10:50)…ヒュッテ西岳 (13:30)★おやつ…★夕食…ヒュッテ西岳で1泊



麦とキヌア入りアメリカンホットドッグ

■調理器具

ホットサンドメーカー

■材料

[生地] HM 60g, コンソメ顆粒 大さじ 1/2(粉の状態のときに HMとコンソメ顆粒を合わせておく)(水 50ml)

[具材] 魚肉ソーセージ 1本, 大豆ミートミックス 40g, キューピー トマト & あらびきマスタード 8g(個包装が便利)

■作り方

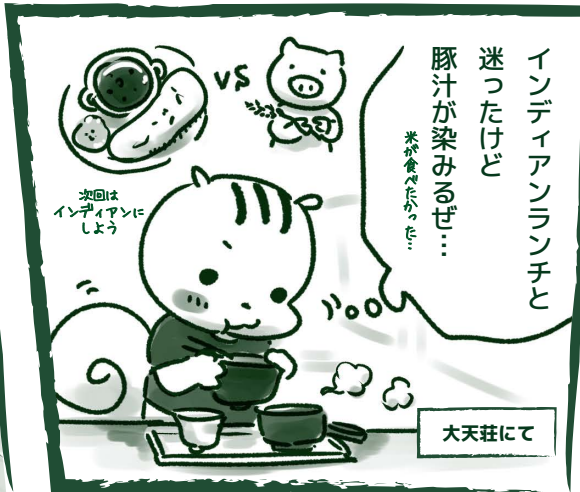
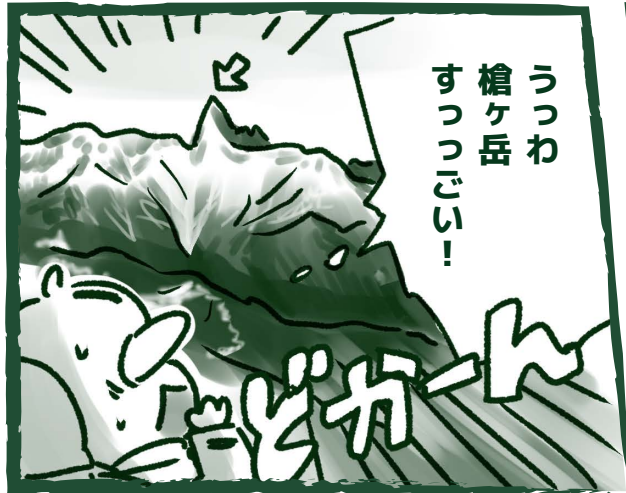
1. 生地に水を入れ、揉む
2. 1に大豆ミートミックスを入れまた揉む
3. 1の半分量をホットサンドメーカーに流し込み、ギョニソのをせる
4. 1の残りを回しかけて中火で片面 5分ずつ程度焼く



たんぱく質が豊富な大豆ミートミックス入りのアメリカンホットドッグ。ギョニソとほんわり甘い生地の組み合わせは子供の頃から大好きな味！コンソメを入れるのがコツ。好みのスープと合わせて召し上がれ。

Day2 おやつ

★朝食…燕山荘 (06:00)…大下りの頭 (06:55)…切通岩 (08:10)…大天荘 (09:05)…大天井岳 (09:15)…大天荘 (09:30)
★昼食…大天井ヒュッテ (10:50)…ヒュッテ西岳 (13:30)★おやつ…★夕食…ヒュッテ西岳で1泊



大人のサバラン風ホットケーキ

■調理器具

ホットサンドメーカー、シェラカップ

■材料

[生地] HM 60g, マヨネーズ 大さじ 1 弱(水 50ml)

[具材] カスタードスタード粉 50g(水 50ml), ドライフルーツを漬けたラム酒(ラム酒 50ml+ ドライフルーツ 10g),
メープルシロップ大さじ 1

■作り方

1. 生地にマヨネーズ、水を入れて揉む
2. 1をホットサンドメーカーに流し込み、中火で片面3分ずつ程度焼く
3. シェラカップにドライフルーツを漬けたラム酒をドライフルーツごと入れ、一度沸騰させたら、メープルシロップとよく混ぜる
4. 焼けた2の上に3をかける
5. カスタードクリーム粉に水を入れ、揉んでクリーム状になったら、5の上にトッピングする

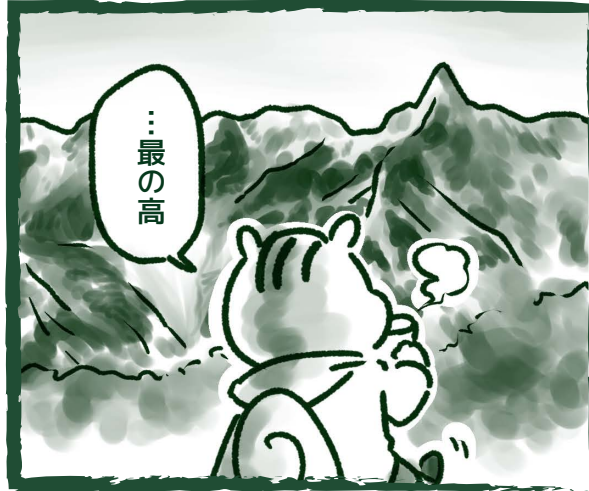


たどり着いた天上の地…ゆっくり山を眺めながらスイーツを食べれば至福の山時間に。マヨを入れることでふわりさせた生地にしみしみのラムシロップ! 今日の疲れをじゅんわり癒やしてくれるはず。



Day2 夕食

★朝食…燕山荘 (06:00)…大下りの頭 (06:55)…切通岩 (08:10)…大天荘 (09:05)…大天井岳 (09:15)…大天荘 (09:30)
★昼食…大天井ヒュッテ (10:50)…ヒュッテ西岳 (13:30)★おやつ…★夕食…ヒュッテ西岳で1泊



具たくさん海鮮チヂミ&トックわかめスープ

■調理器具

ホットサンドメーカー、シェラカップ

■材料

[チヂミ生地] HM 60g, 片栗粉 小さじ 1(水 50ml) [チヂミ具材] 乾燥野菜 20g(水 100ml), ごま油 大さじ 2, プチっと鍋の素 キムチ 1 個, おつまみたこ 30g, おつまみいかなんこつ甘酢味 30g, 乾燥えび 適量, チータラ 適量, 韓国のり 1/2 袋 [チヂミタレ] 雲丹醤油 大さじ 1, 酢 大さじ 1/2
[スープ具材] わかめスープ 1 袋(袋の表示に従う), トック 30g, 韓国のり 1/2 袋

■作り方

[チヂミ]

1. 生地に水を入れて揉み(粉の状態のときに HM と片栗粉を合わせておく)、鍋の素、おつまみタコ、おつまみいかなんこつ、乾燥エビ、小さくカットしたチータラを入れる

2. 水を入れ、乾燥野菜を入れて戻したら、1 をホットサンドメーカーに流し込む

3. ごま油を回しかけたら閉じ、中火で片面 5 分ずつ程度焼く。韓国のりをかけて、うに醤油と酢を混ぜたタレにつけていただく

[トックスープ]

1. 袋の表示の量の水をシェラカップに沸かし、わかめスープをあげ、トック、ほぐしたササミを入れる

2. 各具材が温まったら韓国のりを入れていただく

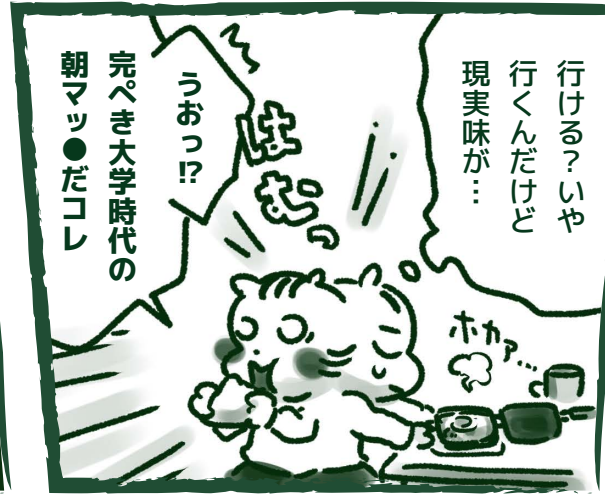


おつまみの海鮮や乾物をたくさん使ったチヂミ。しょっぱ辛いチヂミを缶ビールでぐびっと! ヘルシーなわかめスープには韓国のお餅トックを入れてお山仕様に。



Day3 朝食

★朝食…ヒュッテ西岳 (07:00)…水俣乗越 (08:00)…ヒュッテ大槍 (10:10)…槍ヶ岳山荘 (11:00)★昼食…槍ヶ岳 (12:10)
…槍ヶ岳山荘 (12:50)…★おやつ…★夕食…槍ヶ岳山荘で一泊



朝マッ●風メープルレーズンウインナーサンド

■調理器具

ホットサンドメーカー

■材料

[生地] HM 60g, レーズン 15g(水 50ml)

[具材] ゆで卵 1 個, チータラ 20g, おつまみ粗挽きペッパーソーセージ(常温) 1 袋 (40g),

メープルシロップ 大さじ 2(個包装が便利)

■作り方

1. ジップロックに水、レーズンを入れ、揉む
2. 1の半分をホットサンドメーカーに流し込み、スライスしたボイルドエッグ、チータラ、ウインナーをのせる
3. 1の残りを回しかけたら閉じ、中火で片面 5 分ずつ程度焼く
4. 焼いたらメープルシロップをかけていただく



レーズン入りで、メープルシロップとウインナーの組み合わせが甘じょっぱい美味しい、あのファストフードを山の上で完全再現!? 下界が恋しい3日目の朝にジャンクな美味しさ!

*中身が見えるように具材を外にしていますが入れ込む方がおすすめ

Day3 おやつ

★朝食…ヒュッテ西岳 (07:00)…水俣乗越 (08:00)…ヒュッテ大槍 (10:10)…槍ヶ岳山荘 (11:00)★昼食…槍ヶ岳 (12:10)
…槍ヶ岳山荘 (12:50)…★おやつ…★夕食…槍ヶ岳山荘で一泊



コーヒー塩羊羹 & 抹茶甘納豆の2色どらやき

■調理器具

ホットサンドメーカー

■材料

[プレーン生地] HM 30g, マヨネーズ 大さじ 1/2, はちみつ 小さじ 1/2 (水 40ml)

[抹茶生地] HM 30g, 抹茶 大さじ 1/2, マヨネーズ 大さじ 1/2, はちみつ 小さじ 1/2 (水 40ml)

[具材] カスタードスタード粉 25g, 塩羊羹 2本, インスタントコーヒースティック1袋, 甘納豆 15g (個包装が便利)(水 50ml)

■作り方 ※1個ずつ焼きます

1. プレーン生地・抹茶生地それぞれに水、マヨネーズ、はちみつを入れて揉む。(抹茶生地の方は粉の状態のときにHMと抹茶を合わせておく)
2. 1をホットサンドメーカーに流し込んだら閉じて、皮の表面になる方は焼き目がつくまで弱火で4分程度、中面になる方は中火で2分程度焼く
3. カスタード粉に水を入れ、揉んでクリーム状にしたものを2の中面に絞り出す。その上に塩羊羹をのせる
4. プレーン生地にはインスタントコーヒーを振りかける / 抹茶生地には甘納豆をトッピングする
5. 4を半分に折り、ふたを閉じて更に弱火で2分程度焼く



焼き立てのどらやきは最高。コーヒーと塩羊羹のコンビは一味違ったモダンな味わい。抹茶は香ばしくてほんのり苦く、甘納豆の豆感で変化があって面白いです。余ったら翌日の行動食にすることも出来ます。



Day3 夕食

★朝食…ヒュッテ西岳 (07:00)…水俣乗越 (08:00)…ヒュッテ大槍 (10:10)…槍ヶ岳山荘 (11:00)★昼食…槍ヶ岳 (12:10)
…槍ヶ岳山荘 (12:50)…★おやつ…★夕食…槍ヶ岳山荘で一泊



ハワイアンパイナップル角煮お好み

■調理器具

ホットサンドメーカー

■材料

[生地] 60g, 顆粒和風だし大 1/2(水 60ml)

[具材] 乾麺焼きそば 1/2, 乾燥野菜 10g(水 100ml), 角煮(常温のもの 180gの 1/2)90g,
フリフリソース 大さじ 5, 片栗粉 小さじ 2, ドライパイナップル 25g(水 25ml), うずら卵 2個, マカダミアナッツ 適量,
ココナッツロング 適量

■作り方

1. 生地に水 60cc を入れ、揉む(粉の状態のときに HM と顆粒和風だしを合わせておく)
2. 水とパイナップルを入れ、柔らかくなったら別皿にとる
3. トッピング用うずら卵 2個を焼いて別皿にとる(面倒な場合は 6 で一緒に入れ込んでも OK)
4. ホットサンドメーカーに乾燥野菜と乾麺やきそばと水を入れて沸騰させ、徐々にほぐし、フリフリソース大さじ 1 で下味をつける
- 5 4 に軽く砕いたマカダミアナッツを入れ、1 を回しかけて閉じる
6. 中火で 5分ずつ程度焼き、一度開いて、角煮を並べ閉じる
7. 角煮が温まったらフリフリソース大さじ 4 を回しかけてパイナップルとうずら、ココナッツロングを乗せる

自慢の
レシピ!



最も距離が長い4日目に備えたハイカロリー・ハイテンションな1品。コクもあって食感も面白いマカダミアナッツと、甘い香りのココナッツがいい味出してる新感覚料理です。夏山でハワイアン気分を味わえます!

作ってみよう!

フリフリソース



ドライパイナップル

マカダミアナッツ



乾燥野菜



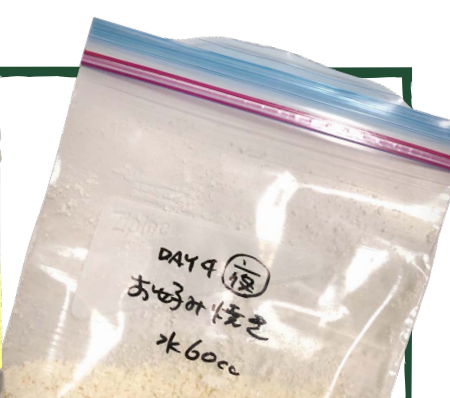
ココナッツロング



うずら

角煮
(常温保存可のもの)

ホットケーキミックス
(顆粒だしが入っている)



水

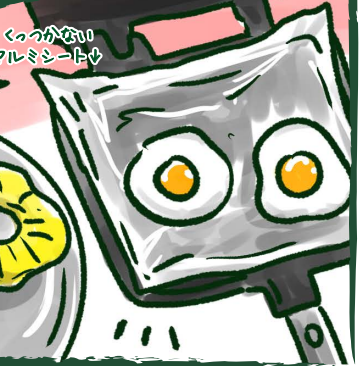
H Mに
水を入れて
よくもみます



①

ドライ
パイナップルを水で
戻して別皿へ
うずらも焼いて
別皿へ

くっつかない
アルミシート



②

乾麺焼きそば 1/2、乾燥野菜、
水を入れてほぐして戻したら
下味にフリフリソースをちよっと入れる



③

砕いたマカダミア
ナッツをばらばらして
HMを上からどぼ〜
軽く落とせばまぜてかき
混ぜればしなやかで



④

中火で片面
5分ずつくらい
焼く…



⑤

焼けたら
一旦開いて
角煮を並べて
また閉じて
温める



⑥

最後にフリフリ
ソースをどぼ〜、
ドライ
パイナップルと
うずら、
ココナッツを
かけたら…



⑦

完成 ▶▶▶

ハワイアンパイナップル角煮お好みへの想い

今回縦走で食べたいものを考えたときに、肉は絶対にガッツリ食べたいと思いました。

瞬時に幼い頃の記憶が蘇ります。

よくハワイへ仕事に行っていた父の影響で、母が作ってくれた我が家の定番料理、パイナップルポークステーキです。

お肉なのにフルーツが使われていて甘い…

子供心にこの組み合わせは面白く感じました。

次に思い出されたのは豚玉お好み焼きです。

普段ほとんど料理しない関西人の父が、粉モンのときだけは活躍。関西人ですが麺好きな父は、広島スタイルを好んでよく作っていました。

—…山でこれを食べられないかな？

こうしてパイナップルポークステーキ×豚玉お好み焼きが融合した新感覚のハワイアンパイナップル角煮お好み爆誕したのでした。

山へ足を運ぶと、下界から遠く離れて来たはずなのに、自分の人生や家族に思いを馳せてしまう…

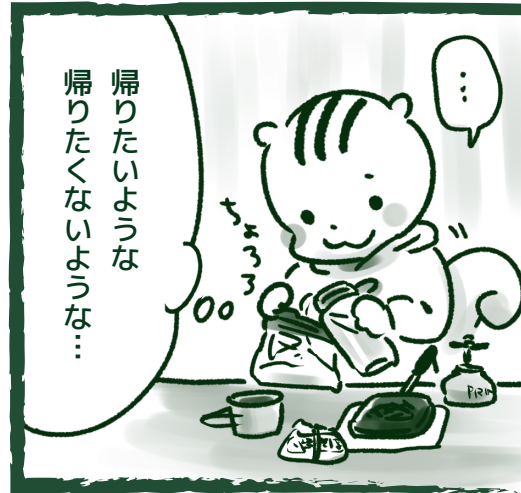
そんな思いとともに食べたい一品です。

ドドド



Day4 朝食

★朝食…槍ヶ岳山荘 (04:30)…槍ヶ岳殺生ヒュッテ (05:00)…天狗原分岐 (06:10)…水俣乗越分岐 (06:55)…槍沢口ロッヂ (07:35)
…一ノ俣 (08:20)…横尾 (09:10)…徳沢 (10:30)★昼食…明神 (12:00)…河童橋 (13:25)



ガッツリ角煮入り高級焼きそばパン

■調理器具

ホットサンドメーカー

■材料

[生地] HM 60g (水 50ml)

[具材] 乾麺焼きそば 1/2 袋, 乾燥野菜 15g, 水 100ml, 弁当用ミニお好みソース 1 袋, 角煮(常温のもの 180g の 1/2) 90g, 青のり 適量

■作り方

1. 生地に水を入れ、揉む
2. ホットサンドメーカーに乾燥野菜と乾麺やきそばと水を入れて沸騰させ、徐々にほぐす
3. 具材が戻ったらお好みソースを 1 袋入れ中火で軽く炒め、別皿に取る
4. 1 の半分量を流し込み、3 と角煮をのせる
5. 1 の残りを回しかけて閉じ、中火で片面 5 分ずつ程度焼く



炭水化物オン炭水化物として有名な焼きそばパンは工程の長い4日目の朝にピッタリ。前日の残りの角煮が入っているので肉感たっぷり♪ガッツリ食べてガッツリ下りましょう！

*かやくが入っているタイプの乾麺やきそばなら、仕上げにふりかけても美味しい

食料リスト

Day2	食材	調理に使う水 ml	g	kcal
朝_麦とキヌア入りアメリカンホットドッグ	HM	50	60	226
	コンソメ顆粒 大さじ1/2		8	18
	ギョニソ 1本		70	123
	大豆ミートミックス		40	57
	キューピー トマト&あらびきマスタード DP 8g		8	10
昼	大天荘 豚汁セット*		-	577
おやつ_大人のサバラン風ホットケーキ	HM	50	50	188
	ドライフルーツをつけたラム酒 (50ml+10g)		68	148
	カスタードスタード粉		10	24
	メープルシロップ大さじ1		21	54
	マヨネーズ大さじ1弱		10	66
夜_貝だくさん海鮮チヂミ&トックわかめスープ	HM	50	60	226
	キムチ(プチっと鍋の素)1個		23	35
	片栗粉 小さじ1		3	10
	おつまみたこ		30	51
	いかなんこつ 甘酢味		30	39
	乾燥えび		3	9
	乾燥野菜	100	20	76
	チータラ		20	64
	ごま油 大さじ2		24	222
	韓国のに		13	20
	トック		30	87
	うに醤油		18	21
	酢 大さじ1/2		9	3
わかめスープ		6	17	
夜_晩酌	ポップコーン		30	146
	塩		1	0
	ごま油		6	56
	ビール1缶 (ヒュッテ西岳で購入)		-	142
行動食	ミックスナッツ		50	322
飲料	紅茶パック1個 (おやつ用)		3	2

*一般的なカロリーを参考に算出

250

722

3039

食料リスト

Day_1

Day_2

Day_3

Day_4

Total

Day4	食材	調理に使う水 ml	g	kcal
朝_角煮焼きそばパン	HM	60	60	226
	乾麺焼きそば 1/2	100	55	241
	角煮(180gの1/2)		90	320
	乾燥野菜	70	15	57
	青のり		2	3
	弁当用ミニお好みソース		8	10
行動食	ミックスナッツ		100	644
	ポリッピーチョコ		55	297
		230	385	1797

Day1~4 Total	調理に使う水 ml	g	kcal	
Day1	25	490	2847	
Day2	250	722	3039	
Day3	385	850	3835	
Day4	230	385	1797	
		890	2446	11518



ホットケーキミックスを
使った山ごはん計画！
簡単調理でバリエーション豊かな
焼き立て山ごはんを楽しみましょう♪

☆次回に続くん♪



THANK YOU!

楽しい山ごはんライフを！