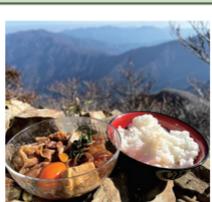


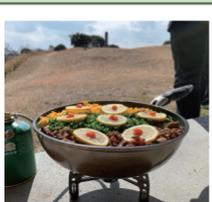
ごちそうさまが  
いっぱい。

お山の上で本格メニュー。  
驚きの山ごはんの数々、イベント開催のお知らせなど

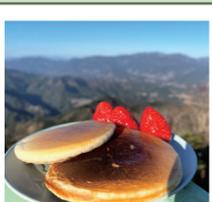
📷 [kitchen\\_hike\\_kyushu](#) でもご紹介しています♪



高千穂牛の絶品すき焼き  
宮崎県 祖母山



3色の瓦焼き  
佐賀県 基山



パンケーキのあまおう添え  
宮崎県 二上山



たっぷり野草のバリエア  
佐賀県 基山



さっぱりへべすの鶏鍋  
福岡県 宝満山



カリふわアップルパイ  
福岡県 英彦山



3種の生姜焼き定食  
宮崎県 大崩山



フレンチトーストwithカカオシロップ  
宮崎県 二上山



野草のオリーブパスタ  
佐賀県 基山

一緒に  
山ご飯しましょう！



招く人。福島 優。

九州の山の虜になりました。

東京出身。歩く旅の始まりは、中学校の探検部でした。  
大学では福岡市を起点に九州6県を踏破。  
以来、九州の自然と食に魅了され、九州自然歩道フォーラム事務局で、歩く楽しさを伝えつつ、たくさんの方に美しい自然の中で地域の食を味わっていただきたくて、キッチンハイク九州を主宰しています。

現在、西日本新聞朝刊に「あるこ！～九州自然歩道の旅～」を連載中。

### 01 キッチンハイク九州とは

九州のさまざまな山に登り、その頂上でその土地ならではの食材を使って、みんなで一緒にいろいろな料理を作り、景色とともに味わう楽しく美味しいプログラム。山と食を結びつけた新しい遊び方の提案です。



### 02 参加方法

Instagramにてイベント告知、過去のイベントの様子など発信中！

📷 [@kitchen\\_hike\\_kyushu](#) ➡



参加申込について

InstagramのDM、または下記のメールアドレスよりお気軽にお申し込みください。

### 03

オーダーメニュー、コラボイベントなどご相談ください♪

	ご当地すき焼き膳	人数	料金
A	歩く地域で育った牛さんをすき焼きでいただきます！	5名以内	10万円～ (1人:20,000円～)
B	こだわりの山定食 炊き立てご飯にお味噌汁、パスタにサラダなど組み合わせはあなた次第♪	10名以内	7万円～ (1人:7,000円～)
C	お気軽ワンプレート まずは一品！ 山で新しい味わいを足してみませんか？	20名以内	5万円～ (1人:25,000円～)

お問い合わせ先 ✉ [kitchenhike@kntf.jp](mailto:kitchenhike@kntf.jp)

#みんなで作る



#空の下で食べる

キッチンハイク

九州

KITCHIN HIKE  
KYUSHU

#九州の食材で作る

九州の山々を  
味わいつくせ！

#九州の山を歩く

# いただきますは 空の下。

山のごはんはなぜおいしい？  
空気と景色がおいしいから。

山のごはんはなぜたのしい？  
みんなと笑顔で作るから。

さあ、出かけよう。自然のダイニングテーブルへ。



## キッチンハイク九州の こだわり

1. 九州の山で食べること
2. 九州の食材を使うこと
3. みんなで楽しく作ること



## カラダひとつで お山へGO。



材料、調理器具は、準備不要。  
必要なのは、楽しむところと健康な食欲だけ。  
次の休日は、カラダひとつでの山へ。



### ここから始めるキッチンハイク。

～ ある日のシミュレーション ～

- |       |                         |
|-------|-------------------------|
| 9:00  | ● 駅集合<br>● 登山口へ歩いていく    |
| 10:00 | ● 登山口到着<br>● トレッキング     |
| 11:30 | ● 山頂到着<br>● キッチンハイク調理開始 |
| 12:00 | ● いただきます                |
| 13:00 | ● 片付け                   |
| 14:00 | ● 下山開始                  |
| 15:00 | ● 下山完了                  |
| 16:00 | ● 駅解散                   |

今回は  
どの山を歩こう？

