

2013年2月13日  
株式会社マイナビ

**焼き菓子レシピが大人気の主婦“たかこさん”。初のお弁当本が登場！**  
**『たかこさんのほめられ弁当 ~手間なし&おいしい「使える」お弁当おかず 216レシピ~』**  
**マイナビより2月19日(火)発売**

株式会社マイナビ（本社：東京都千代田区）は、『たかこさんのほめられ弁当 ~手間なし&おいしい「使える」お弁当おかず 216レシピ~』（稲田多佳子 著）を2月19日（火）に発売します。

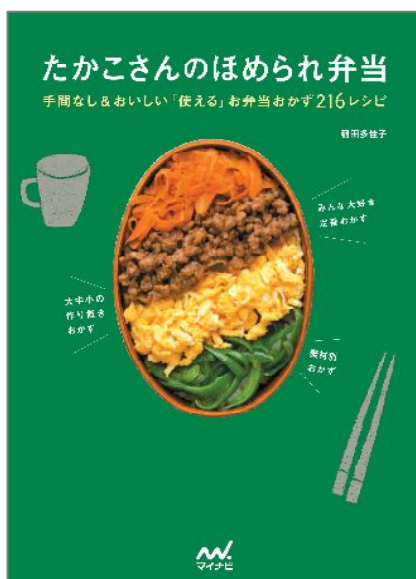
稲田多佳子さんは、“たかこさん”の愛称で知られ、お菓子作りに関するホームページ「CAMEL MILK TEA」（<http://takako.presen.to>）を運営する京都在住の主婦です。小さい頃からのお菓子作り好きが高じ、「CAMEL MILK TEA」を立ち上げたたかこさんは、一般の家庭でも簡単に美味しくできるお菓子のレシピで人気となり、その後お菓子やデリのレシピ本を20冊以上発売しています。

本書は、そんな“たかこさん”初のお弁当レシピ本です。結婚以来、約20年近く旦那さんへのお弁当作りを続けているというたかこさん。長年のお弁当作りで、旦那さんから「うまかった！」「また作って！」とリクエストされた、人気のお弁当&おかずのレシピを一冊にまとめました。“本当は面倒くさがりだ”というたかこさんが、長年の経験で培ったお弁当作りの工夫とコツを前段で説明しつつ、家庭で作りやすく、毎日無理せずに調理できるレシピ216品を紹介しています。主婦の感覚が詰まった等身大のレシピをふんだんに盛り込み、春からの新入学・新生活シーズンにぴったりの一冊です。

**著者プロフィール 稲田多佳子（イナダ・タカコ）**

京都に生まれ育ち、現在も暮らす。家族は夫と娘1人。2000年に立ち上げたお菓子にまつわるHP「CAMEL MILK TEA」（<http://takako.presen.to>）が人気となる。夫のお弁当作り歴はかれこれ20年。ちょこちょこ買い集めたお弁当は11個。料理やお菓子を作ること、誰かに食べてもらうことが幸せ。著書に「たかこさんのしあわせふたりごはん」「たかこさんのクイックブレッド&ケーキ」「はちみつとナッツのお菓子」（すべてマイナビ刊）がある。

**<表紙イメージ>**



書 名： 『たかこさんのほめられ弁当 ~手間なし&おいしい「使える」お弁当おかず 216レシピ~』  
 著 者： 稲田多佳子  
 定 価： 1,386円（税込）  
 体 裁： B5変型判 112ページ  
 ISBN： 978-4-8399-4560-2  
 発売日： 2月19日（火）

本書に関するお問い合わせ・献本のご依頼は下記まで  
 株式会社マイナビ  
 社長室 広報部 渡邊

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050

e-mail：[koho@mynavi.jp](mailto:koho@mynavi.jp)

本文イメージ

Part1 「ほめられ弁当 20」より、「ほめられ弁当 01 “鶏の唐揚げ弁当”」（本書 P10-11 より抜粋）



ほめられ弁当①  
鶏の唐揚げ弁当

こんにゃくと  
にんじんの  
ピリ辛炒め

万願寺唐辛子  
のおかしょうゆ和え

鶏の唐揚げ  
和風タルタルソース

カリッとジューシーに揚げた鶏の唐揚げは、冷めてもおいしいおかずの代表選手。何度食べても食わず嫌いな味はいは、おなじみの馴染み味であっても「やっぱりうまいな」と言ってもらえる安心のおかず。フタを開けたときの笑顔想像しながら、たびたび作っている我が家の人気弁当です。

**手前味噌**  
鶏の唐揚げは油で揚げます。揚げ油は、揚げた後、油をこし、清潔な容器に入れておきます。

鶏の唐揚げ和風タルタルソース

唐揚げは、味の変化になる和風タルタルを添えて、仕上げは高菜漬けにかかってもおいしい。

材料 (1~2人分)

- 鶏もも肉……1/2枚
- しょうゆ……小さじ1
- 酒……小さじ1
- しょうがのすりおろし……小さじ1/2
- 溶き卵……1/4個分
- 塩、こしょう……各少々
- 片栗粉……大さじ2

揚げ油……適量

【和風タルタルソース】

- 卵で卵……1個
- 仕上げのみにじん切り……小さじ1
- マヨネーズ……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々

作り方

- 鶏もも肉は余分な脂を除き、食べやすく切る。②と共にビニール袋に入れておき、5~10分おく。
- 卵で卵は殻を剥き、ざく切りにしてボウルに入れる。③を加えてきざ混ぜ、塩、こしょうで調味する。
- ①に片栗粉を加えて全体をよく混ぜ、170℃の油で色よく揚げる。

※鶏もも肉は、あらかじめ切った唐揚げ用を使っても。  
※溶き卵の液は、だし巻き卵に投入したり、炒り卵を作るとご飯にふりかけと馴染みやすくなります。

こんにゃくとにんじんのピリ辛炒め

前夜に作っておくと味がよくなります。豆腐のかわりに、鷹の爪や七味で辛みを入れても。

材料 (1~2人分)

- こんにゃく(カット済み、アク抜き不要のもの)……80g
- にんじん……2cmほど
- ごま油……適量

酒……小さじ1

- しょうゆ……大さじ1/2
- みりん……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 豆板醤……少々

作り方

- にんじんは小さめの乱切りにして水にさらして通し、水が切れたまま耐熱ボウルに入れる。ラップをふわりとかけ、電子レンジで1分ほど加熱する。
- フライパンを熱し、こんにゃくを入れて炒める。水分が飛んでチリチリと炒めたら、ごま油、にんじん、③を加え、水分が少なくなるまで炒める。

※こんにゃくのアク抜きが面倒な場合は熱湯で3分ほど茹でてから使用してください。

万願寺唐辛子のおかしょうゆ和え

電子レンジで簡単調理、あっさりしょうゆ味一品。ピーマンでも同じように作れます。

材料 (1人分)

- 万願寺唐辛子……1本
- しょうゆ……小さじ1/2~1
- かつおぶし……少々

作り方

- 万願寺唐辛子は縦切りにして水にさらして通し、水が切れたまま耐熱ボウルに入れる。ラップをふわりとかけ、電子レンジで40秒~1分ほど加熱する。水気を切り、しょうゆとかつおぶしと和える。

ご飯 ご飯には黒ごまをふり、梅干しをのせました。

Part2 「お弁当のおかずバリエ」より、「おかず 01 “豚肉のおかず”」（本書 P50-51 より抜粋）



おかず 01 豚肉のおかず



ポークチャップ

ちょっと豪華なような見た目、トマトケチャップ焼。お弁当のメインおかずにおすすめ。

材料 (1~2人分)

- 豚こま切れ肉……100g
- 玉ねぎ……1/4個
- 塩、こしょう、サラダ油……各適量
- 白ワイン……大さじ1/2
- ケチャップ……大さじ1
- マスタード……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2
- はちみつ……小さじ1/2

作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。豚肉に塩、こしょうをふる。
- フライパンにごま油を熱し、玉ねぎをきざみ炒め、豚肉を入れる。豚肉の色が変わってきたら、白ワインをふいて③を加え、とろりと焼き始める。



豚肉の花かつお焼き

豚肉の旨みとしょうゆかつおの風味が合った、シンプルだけどおいしい一品。あっといふ間にできるのも魅力。

材料 (1~2人分)

- 豚薄切り肉……5~6枚 (100g)
- 塩、こしょう、ごま油……各適量
- 醤油……大さじ1/2
- だししょうゆ……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- かつおぶし……1/2握

作り方

- 豚肉は塩、こしょうをふり、食べやすく半分に切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を塩をふらぬように入れる。両面をこんがり焼いたら、③を加えて焼く。かつおぶしをふって仕上げます。



ねぎ塩豚

タレさえ作っておけば、お肉を焼いて頂くだけ。選んだタレにお肉を漬け込んでおいてから焼く、という方法でも。

材料 (1~2人分)

- 豚こま切れ肉……100g
- サラダ油……適量
- 醤油……大さじ1/2
- 玉ねぎ……1/2本
- ごま油……大さじ1
- 梅干スライス(乾燥)……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/2
- レモン汁……小さじ1
- 黒こしょう……適量

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして②とよく混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、醤油をまぶして焼きとろりとさせる。

使いやすい豚肉の薄切りやこま切れ。薄切りならロース肉かやらかそうももを、部位がパックスされていることの多いこま切れは、脂が適度に入っているものを選ぶようにします。

ポークピカタ

豚肉を巻いて包み、こんがりに焼いたらでき。子どもも喜ぶ、我が家のおかず。

材料 (1~2人分)

- 豚薄切り肉……5~6枚
- 卵……1/2個
- 片栗粉……大さじ1/2
- 白だし……小さじ1/4
- 小豆粉、塩、こしょう、サラダ油……各適量

作り方

- 豚肉は塩、こしょうをふって3つ折りにし、軽く叩いて形を整える。
- 小豆粉をつけ、溶き卵を②にくぐらせる。フライパンにサラダ油を熱して、色よく焼く。



豚肉のコチュジャンばん酢焼き

コチュジャンはほんのりしょうゆでよく作る韓国風のドレッシング。その組み合わせが味の決め手にもなります。

材料 (1~2人分)

- 豚こま切れ肉……100g
- エリンギ……1本
- コチュジャン……大さじ1/2
- ほんのりしょうゆ……大さじ1
- 醤油……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- 片栗粉……小さじ1/2
- サラダ油……適量

作り方

- エリンギは薄く半分に切り、食べやすく切る。豚肉とエリンギに②をもみ込む。
- フライパンにサラダ油を熱して1を焼く。



豚肉の梅白味噌焼き

白味噌とはちみつつたりのまったりとした甘みに梅干しの酸味がアクセントで、しっとり味ながら旨みがある一品。

材料 (1~2人分)

- 豚薄切り肉……100g
- 白味噌……大さじ1個
- 梅肉……梅干し1個分
- 醤油……小さじ1
- はちみつ……小さじ1
- 白だし……小さじ1/2
- サラダ油……適量

作り方

- 豚肉は食べやすく半分に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、1を焼いたら醤油を加えて焼きとろりとさせる。

