

「男を満たす最強の手料理」 2月12日（金）発売

たつたひと手間で愛情が伝わる最強の手料理を紹介！

いつもの定番料理が、超簡単にお店の味に大変身

男性が食べたい料理と女性作りた料理は違う！この難問を解決するレシピを人気若手料理家の寺田真二郎さんが全87品でお届けする本書。作って楽チン、食べて美味しい！最強の手料理を紹介します。



※こうなる可能性があります

男を満たす最強の手料理

寺田真二郎

食べる男性も作る女性も大満足の87レシピ

男女のホンネに答えました

この本の料理の特徴

- 9割の男性の胃袋をつかめます
- 簡単なのに驚きがあります
- 日常にも、おもてなしにも◎
- 作る方も食べる方も飽きません
- お義母さんにも勝てます

料理のとき愛情が生まれます



女性の気持ちも、男性の気持ちも徹底的に満たします！

男性が女性に作ってもらいたい手料理は何？ 男性500名にアンケートを実施したところ、「1位ハンバーグ」「2位から揚げ」「3位 しょうが焼き」「4位 カレー」「5位 肉じゃが」という、「予想通りの」結果になりました（ブークス調べ）。

これらは、実際女性もよくわかっていること。でも、いくら男性が喜ぶと言っても、毎回ハンバーグやから揚げを作るのはめんどろ。しかも、定番の料理は男性にとっては「母の味」でもあり、味を比べられてしまうのは避けたい！ かといって、オリジナルレシピがありすぎると男性は引いてしまう……いったいどうしたら？

そんな男女の気持ちのギャップを解消するため、本書では「簡単に」「お店のような味が出せて」「他にはないアレンジも加わった」「男性も女性も大満足！」そんな夢のようなレシピを紹介しています。

本書の著者・寺田真二郎さんは、

こんな気持ちのズレを解消！

男女の本音に答えました



お店のような衣がカリカリで大きいから揚げが食べたいんだ

わかるけど、揚げものって難しいんだって……片付けも面倒だし



テレビ番組を含むレギュラー8本を抱える、今大注目の若手料理家。その寺田さんが、ふだん料理教室などで女性たちから聞く料理に対する悩みを解決するために編み出されたのが今回のレシピなのです。

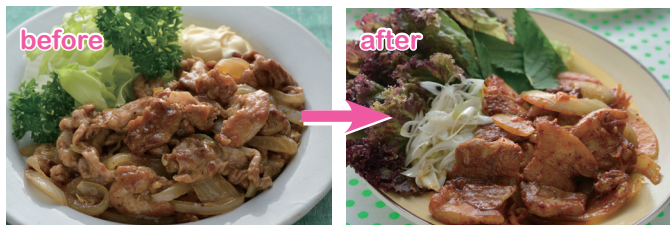
喜んでからおうと努力しているのに、うまく伝わっていない……。そんな状況を変えて、「料理を作る楽しさ」「料理へのときめき」を思い出してほしい……そんな女性への思いが込められています。

書名：男を満たす最強の手料理
著者：寺田真二郎
定価：本体1,180円＋税
判型：A5並製 128頁
ISBN：978-4-905073-31-4

日常からおもてなしまでどんなときにも対応!

87
レシピ

定番レシピとおもてなしアレンジ



これが! THEしょうが焼き

サムギョブサル風しょうが焼き

第1章では、男性が好きな定番のおかずの簡単で完璧な作り方をおさえ、さらにそこへ女性らしい「おもてなしアレンジ」を加えた料理をビフォー・アフター形式で紹介します。

ひと手間加えてクイック一品



カリカリ! ライスピザ

鶏肉のフォー風ラーメン

第2章では、5～10分ほどで作れるご飯ものや麺類、そして何かと便利なスープのクイック料理を紹介しています。たったひと手間、インスタントも大変身!

副菜もバッチリ! 白菜で3品



白菜のアジアンサラダ

白菜のクリーム煮

白菜のチャフチェ

第3章では、何かと困る副菜のバリエーションを紹介。白菜、豆腐、卵など、年中手に入る食材を中心に計30品! おかずにはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。

和でも洋でもおもてなし!



海老団子の玉ねぎ蒸し

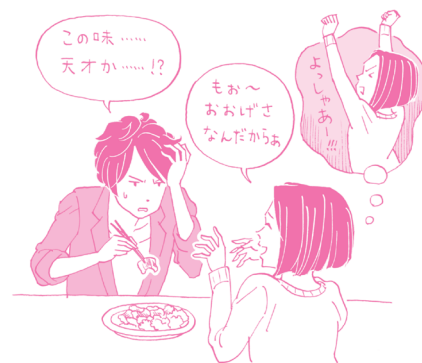
パーティー風スフレオムライス

第4章は、おもてなしがテーマ。当日、料理を作っているばかりではなく、自分も食卓に加わって楽しめるように、事前に準備しておける物を集めてみました。



寺田真二郎

てらだしんじろう 1983年8月29日生まれ、愛知県出身。調理師免許取得後、食品会社勤務、カフェ店長などを経て、2009年に料理研究家に転身。これまでに7冊の料理本を出版する。和洋中を問わず得意とし、説得力のある「時短テクニック」や「驚きのアイデア」を活かしたレシピが幅広い世代に好評。現在、テレビ番組を含む8本のレギュラーを持ち、料理教室やイベントは常に満席の人気。企業とのレシピ開発も多く手がけている、いま最も注目の若手料理研究家。



リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737 / FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyosha.com