

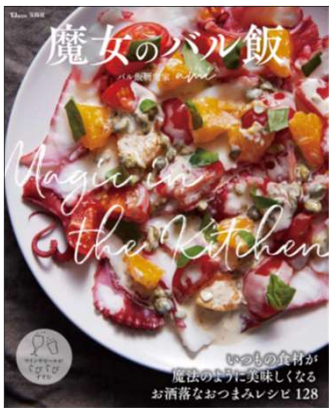
いつもの食材で手軽に美味しい&お洒落な一皿に

おうち「#バル飯」急増中!

『魔女のバル飯』

4/24
発売

見た目も味も美味しいレシピ128品掲載



まるでバルで食べているような、お洒落な見た目と味が人気の「バル飯」。SNSでも、手作りの「バル飯」を投稿する人が急増中です。2019年よりInstagramに「バル飯」を投稿し、モデルやタレントなど多くのフォロワーを持つ、人気急上昇中の「バル飯研究家」amiさん初のレシピ本『魔女のバル飯』を2023年4月24日に発売します。amiさんは料理=実験と捉え、常に感覚で新しいものを生み出しています。

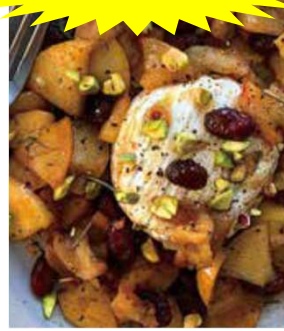
本誌では、amiさんが考案した、普段見たことがない食材の組み合わせのレシピや、ちょっと个性的でクセがある料理のレシピなど、ついお酒が進んでしまう、魔法のバル飯レシピ128品を紹介。一見難しそうなお料理ですが、実はスーパーやカルディなどの輸入食品店で揃う食材を使って、意外と手軽に作ることができます。ピクニックやホームパーティなど、人が集まる場はもちろん、いつもの食卓に一品添えると華やかになること間違いなし! ちょっとひと手間かけて、いつもとひと味違う「バル飯」で、食卓を鮮やかに彩りましょう。

TJMOOK『魔女のバル飯』 発売日：2023年4月24日/定価：1100円(税込)

まるでバルで食べているかのよう……amiさん考案のお洒落「バル飯」

切って和えるだけ!
誰でも簡単に作れる!タコとトマトのサラダ
オレンジマヨネーズソーススーパーで売ってる
材料だけで出来る!

オトナの鉄板ナポリタン

料理は実験♥
意外な組み合わせが美味カマンベールとりんごと
クランベリーのソテーカルディで買える食材で
手軽にワンランク上の料理へ♪ビーツのリゾット
ゴルゴンゾーラソース※著者の取材・出演
ご相談ください

「バル飯」をテーマにInstagramで発信して3年半。去年の秋にレシピ本のお話をいただき、驚きと喜びで胸がいっぱいになりました。あれから早半年。たくさんの方のおかげで『魔女のバル飯』を出版させていただくことができ感謝でいっぱいです。きっと本の中には「これとこれ、本当に合うの?」と首を傾げたくなるレシピもあるかもしれません(笑)。騙されたと思って、ぜひ作ってみてください。新たなマリアージュに口の中が幸せになること間違いなし! たくさんの方に美味しい幸せが届きますように……。 ami

著者:ami(アミ) プロフィール ★Instagram:@glitter_recipe

バル飯研究家。元夫と共にイタリアンレストランを経営。約10年、料理の基礎や飲食店の経営について学ぶ。2014年よりアッパー層に向けた保存食の料理教室を主宰。また、パーティやケータリングのフードコーディネーターも担当。ナチュラルフードコーディネーターとしても活動を開始。2019年にお酒に合う「バル飯」をテーマにInstagramを開設。「既存概念を壊された!」など感嘆の声を集め、7万人超のフォロワーから高い支持を得る。現在は、食をコンセプトにしたインテリアデザインや陶器の制作、レシピ考案など、他業種とのコラボも多数展開している。

ちょっぴり大人なami流お洒落「バル飯」レシピ128品を紹介！

意外な組み合わせが
やみつきになる！



ベーコンと焼きりんごの
ホットサンド



柴漬けのポテトサラダ

見た目も味の一部！
華やかな一品



ホタテのカルパッチョ
柴漬けと山椒とレモンのソース

フルーツを使った
スイーツのようなサラダ



いちごの
シーザーサラダ



柿とパクチーのサラダ

火を使わず和えるだけ！

おもてなしにもぴったりの簡単レシピも多数掲載



伊予柑とキャベツのマリネ



ハマチと柿のタルタル



フッラータ うにソース

作り置きできるペーストや
パンのお供も紹介しています♪



取材・出演可能！

名古屋在住！amiさんの素敵なお洒落なキッチン
テーマは「魔女のキッチン」



料理を始めたきっかけはナンパ!?

20代前半の頃、同じ年齢くらいの男性にナンパされました。すると、出会って間もない彼に「君は米を洗剤で洗っちゃいそうだよな」と言われて。「家事や料理ができないレテル」みたいなものを貼られた気がして、妙に悔しくて……。見た目で判断されたことが嫌で、その反動で料理をするようになったんです。不純な動機だけど（笑）「やってやる！」という原動力になりました。

私の料理は料理じゃなくて実験

「Mago Tavola」という料理コミュニティを主宰しています。そこでは、料理の基礎は全く教えていません。「どうやってその組み合わせを思いつくの？」という質問をよくいただくのですが、まさにそのインスピレーションみたいなものをライブでお伝えしています。私の料理は、料理ってよりも実験に近い。キッチンも、「ここにこれを足したらどうなる？」なんてワクワクしながら、感覚で新しいものを生み出しているラボのような場所です。