

大阪の元居酒屋女将が考案

“冷蔵庫に今ある材料2品だけ”で作れるレシピ198品！

『食材2品だけ！ 魅惑の「だけメシ」食堂』11/14発売



テレビ出演などでも話題のだけメシ料理研究家・ちはるさんの著書『食材2品だけ！ 魅惑の「だけメシ」食堂』を2023年11月14日(火)に発売します。

本誌は、人気の料理メディア「フーディストノート」とコラボした「フーディストボックスシリーズ」第1弾です。ひとりで居酒屋を切り盛りしていた元居酒屋女将のちはるさんが、出産を経て「料理」への向き合い方が変わったことをきっかけに考案した、「食材2つだけ」でもボリュームで満足できるおかずを集めたレシピ本です。飲食業歴20年以上の元居酒屋女将が太鼓判を押す、シンプルながらも満足できるメインのおかずのほか、野菜ひとつで作れる便利な副菜も多数掲載しています。「買い物に行かず、冷蔵庫にある食材だけで作りたい」「調理に時間をかけたくない」といった忙しい日々の悩みに寄り添う、毎日のごはん作りがラクになる一冊です。

『食材2品だけ！ 魅惑の「だけメシ」食堂』
定価：1518円(税込)
発売日：2023年11月14日(火)

例えば冷蔵庫の常備食材・鶏もも+1品だけでもバリエーション豊か！

+トマト！ 意外と和風！
トマトチキン



+かぼちゃ！ かぼちゃとチキンの
チーズクリーム煮



鶏もも だけでも！ ほったらかしチキン



SNSで157万回再生！バズった「だけメシ」

鶏むね肉と玉ねぎの南蛮漬け



【材料(2~3人分)】
鶏むね肉……400g
玉ねぎ……1個(200g)

塩、こしょう……各少々
酒……大さじ1
片栗粉……大さじ1と1/2
ごま油……大さじ1

砂糖、しょうゆ、酢……各大さじ2
顆粒鶏がらスープの素……小さじ1

- 鶏肉は皮を取ってそぎ切りにし、塩、こしょうをふって酒と片栗粉をもみ込む。玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにごま油を入れて鶏肉を並べ、強めの中火にかけて4分焼く。裏返してさらに1分30秒焼き、耐熱の保存容器に入れる。そのままのフライパンに①を入れ、沸騰したら玉ねぎを入れて混ぜながら1分加熱し、鶏肉にかけて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。あれば万能ねぎとごまをふる。

お酒のつまみにも◎副菜レシピも充実

白菜+
油揚げだけ



白菜とおあげさん炊いたん

れんこん
だけ



ヤンニョムれんこん

しめじ+
キムチだけ



しめじキムチ

大根だけ



大根の旨塩レンジ酒蒸し

ちはるプロフィール

お酒が大好きな元居酒屋女将。4歳の子どもと柴犬、夫と暮らすアラフォーママ。飲食業歴20年以上。カウンターだけの小さな居酒屋を経営→出産を機に店を売却。産後はカフェで働きつつ、SNSでレシピ発信を始め、1000万回以上再生されたレシピ動画も。〇〇だけで作れる「だけメシ」が得意。