

PRESS RELEASE

報道関係者 各位

高橋書店

2021年11月吉日



11/10 発売 松浦弥太郎責任編集

画期的なアイデア満載！新しい家庭料理をあなたへ。

『おいしいのひみつ くふうとアイデア絶品おうちごはん』

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2021年11月10日（水）に、『おいしいのひみつ くふうとアイデア絶品おうちごはん』（松浦弥太郎責任編集、おいしいのひみつ編集部編、税込1,320円）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

本書は、料理を楽しく・うれしく・おもしろくするための新シリーズ「おいしいのひみつ」の第1作目で、20代から40代の働く男女に向けて作られた料理書です。料理が苦手、経験ゼロで、どんなに忙しくてもおいしいものが食べたいといった方々に、簡単にできる「くふうとアイデア」を紹介し、日々の料理を楽しんでいただくです。

松浦弥太郎責任編集「おいしいのひみつ」シリーズ第一弾刊行！新しい家庭料理をあなたへ



料理をもっと楽しく、うれしく、おもしろく。

でもがんばりすぎず。どんな料理にもおいしいのひみつがある。

こんな体験をお届けする、新しい家庭料理本のシリーズ「おいしいのひみつ」が誕生しました。忙しい毎日の食事を全力で応援する内容です。

第1作目のテーマは、冷凍食品と市販のおそうざい。忙しくて時間がない日や、何だかやる気が出ない日も、本書の「くふうとアイデア」が助けになります。冷凍食品や、買ってきたおそうざいに少し手を加えるコツを知ることで、絶品おうちごはん。

そんな手助けをしてくれる、ほんの少しのひみつの技「おいしいのひみつ」をお届けいたします。年2回発刊予定です。

冷凍食品、市販のおそうざいの、「おいしいのひみつ」をたっぷり紹介

冷凍食品にありがとうを言いたくなる

買い置きできて、すぐに使える手軽さが魅力の冷凍食品ですが、その一方で「手抜き感」があるのも事実。本書では、冷凍食品を具だくさんスープとアイデアが光る一品料理に変えてしまいます。これ本当に冷凍食品で作ったの？と楽しくなる驚きがいっぱいです。料理は小林まさみさんに担当していただきました。



【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部（担当：西島）

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp



買ってきたおそうざいが「これも料理だ！」に進化する

おそうざいは買ってきて、そのまま食べるだけの方が多くはないでしょうか。でも、本書で紹介された**少し手を加えるコツ**を知ること、買ってきたおそうざいが個性的な「自分の料理」に変わります。ちょっとしたくふうで、気持ちが楽になりおいしいと感じる料理に変化します。おなかだけでなく、気持ちも満たすきっかけになります。料理はきじまりゅうたさんに担当していただきました。

ほかにも、「豆と乾物の賢い使い方」「はかりのいらない極上おやつ作り方」「松浦家のとっておきレシピ」など、おいしいのひみつがたっぷりな一冊です。

著者紹介

責任編集 松浦弥太郎 エッセイスト。クリエイティブディレクター。2006年から9年間「暮らしの手帖」編集長を務め、ウェブメディア「くらしのきほん」を立ち上げる。『今日もていねいに。』（PHP 研究所）他、著書多数。

料理 きじまりゅうた 料理研究家。東京都生まれ。雑誌や料理番組のほか、日本全国の料理イベントでも活躍。著書多数。YouTube「きじまごはん」公開中。

料理 小林まさみ 料理研究家。雑誌や単行本、テレビ、料理教室などで活躍。小林まさみ公式YouTubeチャンネル公開中。

本文構成

◎はじめに 松浦弥太郎

■ありがとう冷凍食品（料理・小林まさみ）＜具だくさんごちそうスープ＞マカロニグラタンチャウダー／鮭の粕汁／サンラタン／など計9品 ＜おなか満足アイデアごはん＞キッシュ／中国風炊き込みごはん／など計7品

■賢くつかう豆と乾物（料理・小林まさみ）＜からだ整う、豆・雑穀のおかず＞ひよこ豆のコロッケ／大豆と鶏肉の煮もの／など計11品 ＜乾物たっぷり、手間なし汁もの＞桜えびとレタスの即席スープ／春雨ザーサイスープ／など計7品

コラム ◎冷凍食品の話◎カット野菜の話◎気になる調味料指南◎納豆1週間アレンジ

■買ってきたおそうざい活用術（料理・きじまりゅうた）＜揚げもので＞煮ころっけ／唐揚げとレタスのもみ南蛮漬け／など計4品 ＜肉おかずで＞キャベツチキン／焼き鳥親子丼／サラダチキンのすき焼き風／など計6品 ＜魚おかずで＞塩締めのカルパッチョ／刺身のポキ／焼き鮭の炊き込みご飯／など計8品 ＜カット野菜で＞さば味噌のせん切りキャベツ／ミルフィーユレンジ蒸ししゃぶ／など計4品

■はかりのいらない極上おやつ（料理・きじまりゅうた）アフォガートのプリン／黒蜜とうふ／など計7品

◎わたしのレシピノート◎ 松浦家のとっておきレシピ



書誌情報

『おいしいのひみつ くふうとアイデア絶品おうちごはん』

価格 1,320 円（税込）／体裁：B5 変形判、96 ページ／ISBN：978-4-471-40882-4

責任編集：松浦弥太郎

編：おいしいのひみつ編集部

料理：きじまりゅうた・小林まさみ

【当りリリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部（担当：西島）

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp