

70代シニアの星！元気おやし登場

78歳にして現役の料理研究家アシスタントの初めての料理本

12月1日（木）『まさるのつまみ』発売

株式会社主婦の友社は、自宅の手早く酒のつまみが作れるレシピ集『まさるのつまみ』を2011年12月1日に発売いたします。**著者は、78歳にして初めて料理本を出版する、小林まさるさん。**年金暮らしだった70歳の時に、息子の嫁で料理研究家の小林まさみさんの仕事を手伝うようになって以来、調理アシスタントとして元気に働いています。仕事の現場で、実の親子のように息のあったコンビぶりが注目され、最近では雑誌やテレビで人気者となっています。

まさるさんが初めて出版する料理本のテーマは、酒のつまみ。**仕事のあとに家で飲む焼酎が何よりも楽しみ、というまさるさんが、いつも作っている簡単でささっとできるつまみを51品掲載**しています。

冷蔵庫やキッチンに常備している材料で、5分～10分でできるものばかりなので、**料理初心者の男性でも失敗なく作れるのが特徴**です。また、78歳のまさるさんが選ぶ食材は、**野菜、大豆製品、魚介が中心でヘルシー。カロリーを気にする「女子飲み」にも最適**です。

晩酌用つまみのメニューとしてはもちろんのこと、食事の副菜おかずにもなるメニューも多数あり、老若男女、どなたでも楽しんでいただけるレシピ集となっています。



＜書籍概要＞
タイトル／まさるのつまみ
著者／小林まさる
定価／1,050円（税込み）
発売日／2011年12月1日（木）
体裁／A5判 96ページ



←まさるの18番！
50年前から作っている「まさる漬け」は、青とうがらしのしょうゆ漬け。これがあれば酒はすすみ、ごはんは何杯もイけるそう。

→まさるの手にかかれば、さば缶も立派な鍋物に。さばからいい出汁がでるから、味付けは酒と塩のみ。「白菜とさば缶のなべ」



→常備している缶詰やびん詰めを使ってちゃちゃっと作るのが、まさる流。

「いためコンビーフのとうふあえ」



小林まさる ●料理研究家・小林まさみの義父にして調理アシスタント。昭和8年樺太生まれ。終戦後15歳で北海道へ引き揚げる。学校卒業後、炭鉱で機械エンジニアとなり、27歳から3年間はドイツへ赴任。その後、鉄鋼関係の会社に転職し、定年後は息子と同居の年金暮らしをしていたが、70歳のときに、ひよんなことから息子の嫁の調理アシスタントに。嫁とともに雑誌やテレビに登場するうちに、その朗らかな人柄と笑顔で、若い主婦からオヤジまで幅広い層に支持される人気者に。料理の腕前は撮影スタッフにも好評で、最近は雑誌などにレシピを発表することも。本書は著者初のレシピ本。

←(写真右)トレードマークはバンダナ。その日の気分で使い分けるので60枚所有！

本件に関するお問い合わせ・取材のご希望は下記担当までご連絡ください。
主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL：03-5280-7577 FAX：03-5280-7578