

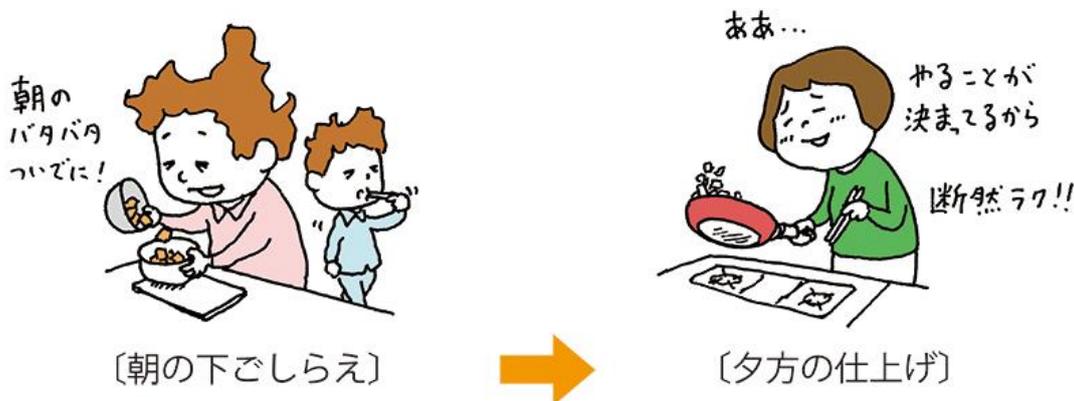
【情報解禁日時】 10/5 (金) AM 12:00

暮らしの手帖社 ニュースリリース 別冊『これで よゆうの晩ごはん』刊行

報道関係者各位

【新刊】朝 10 分の下ごしらえで、夕方はあつという間に晩ごはんのできあがり！ 人気料理家 5 人によるレシピ集、暮らしの手帖別冊『これで よゆうの晩ごはん』を刊行！  
晩ごはんを手早く、おいしく、楽しく作れるようになる、全 139 レシピを収録

暮らしの手帖社(東京都新宿区北新宿 1-35-20 代表 阪東宗文 tel:03-5338-6011)は、ワタナベマキさん、上田淳子さん、大原千鶴さん、渡辺有子さん、飛田和緒さん—料理家5人によるレシピ集、別冊『これで よゆうの晩ごはん』を 2018 年 10 月 5 日に発売しました。



▲絵本作家、ヨシタケシンスケさんによる挿画もお楽しみください！

## ◎晩ごはん作りに、いつも悩んでいませんか？

忙しい日々を追われていると、晩ごはんを作るとき、時間にも気持ちにもよゆうがなくなってしまう。

そんな悩みを少しでも軽くすることができたなら……、という思いで企画し、大好評を得た『暮らしの手帖』4 世紀 90 号(2017 年9月刊)の特集「これで よゆうの晩ごはん」が、5人の料理家を迎え、大充実の内容で新たに別冊となりました！

この本でおすすしたいのが、朝 10 分のかんたんな「下ごしらえ」と夕方 20 分の「仕上げ」で作る料理です。

夕方家に帰って、「さあ、ごはんの用意を」と思ったとき、下ごしらえがすんでいれば、手早く作れますし、気持ちにもよゆうが生まれます。

スピーディにできるのももちろん、朝から半日おくことで、とってもおいしくなる、というレシピの数々。

そんな「やっておいてよかった！」とうれしくなる下ごしらえを、暮らしに取り入れてみませんか。

## ◎手早く作れる工夫に満ちた、主菜、副菜、常備菜がこの1冊に

この本では、下ごしらえと仕上げで作る「主菜」のほか、手軽にさっと作れる「副菜」、そのままでもいだけて、おかず作りの素にもなる「常備菜」の3章に分け、合計 139 品をご紹介します。食べたいおかずを組み合わせれば、あつという間に晩ごはんの食卓がととのいます。

【情報解禁日時】10/5（金）AM 12:00

暮らしの手帖社 ニュースリリース 別冊『これで よゆうの晩ごはん』刊行

また、レシピは全て編集部で試作し、手順通りに作るとおいしく出来上がることを検証済み。試食の際は、「短時間煮ただけとは思えないほど、味がしっかりしんでいる」「パサつきやすい鶏ささみが、しっとり柔らかく焼き上がっている」など、下ごしらえをしたからこそのおいしさに、驚きの声があがりました。

## ■目次

**第1章 主菜(全 68 品)** 鶏手羽中のガーリック揚げ / 牛肉ともやし、ブロッコリーのプルコギ風 / 鶏ささみのピカタ / 金目鯛の塩昆布蒸し / 塩レモンキャベツと豚肉炒め / ミートクリームドリア / 白菜漬  
け餃子……ほか

**第2章 副菜(全 26 品)** もやしと香菜のアーモンド和え / 切り干し大根のナムル / 玉ねぎのきんぴら / 豚肉とトマトと梅干しのスープ / いんげんのにんにく炒め……ほか

**第3章 常備菜(全 45 品)** 竹の子と高菜の黒酢炒め / なすとじゃこのたくた煮 / キャベツの甘酢漬  
け / 牛しぐれ煮 / ブロッコリーチーズペースト / 鶏ごぼう……ほか

◎エッセイ: 山崎ナオコーラ、前田司郎、もとしたいづみ、しまおまほ、寺尾紗穂、辻 仁成

◎便利な主材料別さくいん付き

## ■誌面のイメージ



▲献立の組み合わせ例もご紹介。



▲第1章「主菜」は、主材料は3つ以内、使う調味料も身近なものだけとし、作りやすさを追求。全てのレシピに、「下ごしらえでおいしくなる理由」を掲載しています。



▲第2章「副菜」は、シンプルな材料で作る箸休めやダシいらずでできる汁ものなど、主菜を仕上げている間にさっと作れるものばかり。



▲第3章「常備菜」は、献立の1品としてそのまま食卓へ。さらに、混ぜご飯やパスタ、スープなど、さまざまな料理への展開もご紹介しします。

【情報解禁日時】10/5（金）AM 12:00

暮らしの手帖社 ニュースリリース 別冊『これで よゆうの晩ごはん』刊行

## ◎5人の人気料理家による、バラエティ豊かなレシピ



▲左から、ワタナベマキさん、上田淳子さん、大原千鶴さん、渡辺有子さん、飛田和緒さん

アイデアに溢れるレシピを教えてくださいましたのは、ワタナベマキさん、上田淳子さん、大原千鶴さん、渡辺有子さん、飛田和緒さんの5人の料理家。「素材や調味料の組み合わせに驚きがある」「親しみ深い味わいに仕上がる」「少ない材料でも洗練された1品が出来上がる」など、1冊の中に、それぞれの料理家の個性が発揮されたレシピが詰まっています。

また、各章の間には、山崎ナオコーラさん、辻 仁成さん、しまおまほさんなど、6名の筆者による味わい深い食のエッセイも収録。あわせてお楽しみください。



### ■ 書誌情報

暮らしの手帖別冊

『これで よゆうの晩ごはん』

発売日:2018年10月5日

A4変型 / 本文136頁

本体:1,280円(税込)

出版社:暮らしの手帖社

<https://www.kurashi-no-techo.co.jp>

◎雑誌に関する画像のお問い合わせは、下記までお願い申し上げます。

暮らしの手帖社 〒169-0074 東京都新宿区北新宿 1-35-20

編集担当:井田亜美 tel. 03 (5338) 6031 [ida@kurashi-no-techo.co.jp](mailto:ida@kurashi-no-techo.co.jp)

広報担当:末藤奏木 tel. 03 (5338) 6011 [suefuji@kurashi-no-techo.co.jp](mailto:suefuji@kurashi-no-techo.co.jp)