

料理への「ほめ言葉」からレシピを考案した画期的な料理本

『手間をかけずに **この「ほめ言葉」が聞こえるレシピ**』
7月3日発売

2015年6月30日
株式会社文響社

10分で作ったのに
「手間かけて作ってくれたんだね」と言われる料理って?」



◆おいしさの着地点。それが「ほめ言葉」

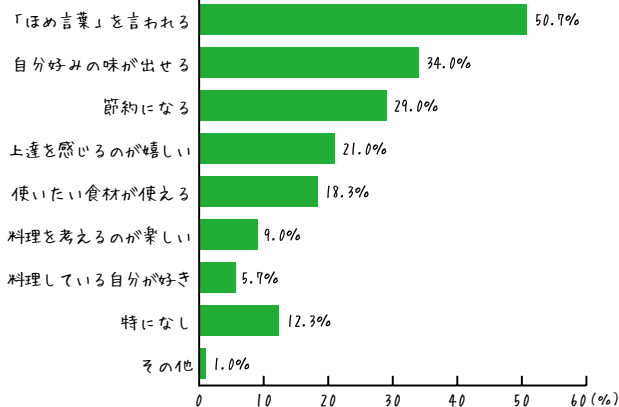
本書は従来の料理本と違い、この料理の味や食べた人の気持ちがかようなといいな、というのを「ほめ言葉」という理想形にするところからスタート。その言葉を分析し、逆算してレシピを作り出しています。

◆これまで単純に「おいしい」だけで止まっていた一歩先をいく、具体的な「おいしい言葉」まで踏み込むことができ、料理を作るモチベーションを生み出す新しい料理本となっています。

おもてなし料理ではなく、毎日作る家庭での料理がメインなので、「10分で作れる」「野菜1つだけで作れる」など、手間をかけないレシピを多く紹介しています。



あなたの家族は、毎日料理をほめてくれますか?



「料理をする際のモチベーションとなっているものは?」(複数回答)
「料理に関する調査」(20代~40代の既婚女性各世代100名、計300名に実施。
調査期間:2015年5月26日~5月28日) 文響社調べ

◆「料理って楽しい!」と思えるモチベーションになるのが「ほめ言葉」

今回行った調査によると、ほめ言葉を言われることが、料理のモチベーションになる人と答えた人が5割を越えました。ただ、実際「ほめ言葉」を言われる頻度は「たまにある」が、

40・7%と多いものの、「あまりない」「ほとんどない」の合計が27・7%と3割近く。せっかく料理を作ってもほめられない人が多くてもわかりません。



小田 真規子 (おだ まきこ)
平成28年度の、中学校家庭科教科書の制作・監修もつとめる料理家・栄養士。『料理のきほん練習帳』(高橋書店)で、2014年料理レシピ本大賞入賞。NHK「あさイチ」「きょうの料理」などで定期的にコーナーを担当している。

◆料理をほめられたいなら

「ほめ言葉」を意識するのが近道

では、どうすればもつと料理をほめられるのでしょうか？

それは、やみくもに「料理をがんばる」ということではありません。

まずは「この「ほめ言葉」をめざして作ろう」という目標を見ずして料理を作ったほうが、「このレシピで作ると、こんな味になるんだ」「そして夫は、このレシピだとちよつと味が濃い、って思うんだ」というように、一つ明確な基準ができるのです。

本書は「ほめられたい」という、料理を作る人にとって根源的な思いに、現実的な手法で応える本。たとえば、以下のようなほめ言葉が聞こえるレシピが掲載されています。



10分ミルフィーユカツ



肉を感じるハンバーグ

手間かけて
作って
くれたんだね



揚げ物。
しかもただのカツではなく、
何層も重なった
ミルフィーユ状態になっている……。
食卓に並んだ瞬間「手が込んでる！」
と思われるこの料理、
たったの10分でできるんです。
手間をかけたように見せる方法が、
じつは時短につながっている……。
というお得なレシピです。



【書籍概要】

タイトル：
手間をかけずに
この「ほめ言葉」が聞こえるレシピ

著者：小田真規子
価格：本体 1350 円＋税
ISBN：978-4-905073-17-8
頁数：144 頁
判型：A 5

【目次】

何度も食べた定番料理なのにほめられる
野菜1つだけなのにほめられる
10分で作ったのにほめられる
フライパン1つで作れるのにほめられる
即席おつまみなのにほめられる
冷蔵庫の残り物なのにほめられる
ヘルシーなのにほめられる
作り置き3日目なのにほめられる
電子レンジなのにほめられる

ハンバーグって
こんなに
おいしかったらいい？



ふつうのハンバーグは、
ひき肉だけで作ります。
ここに「刻んだ豚バラ肉」を加えると、
肉々しい食感になり、
より重厚感のある食感に変身！
スーパーで買った食材なのに、
レストランで食べるハンバーグのような
おいしさになります。

本書・リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737 / FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyoisha.com