

「買い物は週2回でいい」「副菜は4つだけ覚えておく」…

基本の新常識106で、 料理が根本的に上手くなる！

「いつか、料理上手になりたい」と思っていた、すべての方へ。

『菜箸のひもを切ると料理はうまくなる』(文響社)

2016年12月16日(金)発売

料理の段取りが悪い。

作るのに時間がかかる。

メニューがなかなか決められない。

味付けで失敗する。

洗い物がめんどくさい。

こんなストレスを抱えている方におすすめしたいのが「菜箸のひもを切る」こと。
それは、料理にまつわるあらゆる悩みに通じる、「常識を断ち切る1秒」なのだ。

本書の著者は、著書累計340万部を突破した人気料理家、小田真規子。これまでに料理レシピ本大賞の準大賞1冊、入賞3冊という実績を持ち、料理家として初めて中学校の技術家庭教科書を料理監修したという経歴を持つ。

そんな料理家人生で培った「知るだけで、一段とばしで料理上手になれるコツ」をお教えするのがこの一冊だ。

買い物の考え方、献立の哲学、冷蔵庫の収納、ゆで方、焼き方、炒め方、調味料の個性、道具との付き合い方、洗い物の効率いい順序など、料理まわりのすべてを網羅している。

- ・完璧な野菜を1つだけ挙げるなら、赤パプリカ
- ・副菜は、4種類だけ覚えておく
- ・煮物の最初に「炒める」とうまみが段違い
- ・紫の野菜を使うと、「高そうな料理」に見える
- ・白の「びわこふきん」を使うとキッチンが愛おしくなる
- ・「塩だら」「鮭」「かじぎ」は、肉のように使う

「冷蔵庫にあるものでパパッと作れる」自分「献立をサクサクッと思いつける」自分「段取りよくパパッと料理を作れる」自分 そんな、「憧れの料理上手」になりたいなら、ぜひ本書を。

レシピ本を何冊読んでも、根本的に料理が上手にならない。

そんなふうにいる方には、目からウロコの1冊になること間違いなし。

→裏面へ続く



【書籍概要】

書名：菜箸のひもを切ると料理はうまくなる
価格：1,280円＋税
料理：小田真規子
ISBN：978-4-905073-70-3
判型：四六版 208頁

【章構成】

1秒あれば、料理は踊るように楽になる
料理がしんどかったのは、「混乱」していたから

1. おいしい料理は買い物で決まる
2. 今日のメニューに迷わない献立理論と調理テク
3. ぴたりと決まる、味付けと盛り付けの極意
4. 踊るように動けるキッチンを作る
5. 後片付けと掃除は、もっとラクになります



買い物は、週2回でいい

毎日スーパーに行って、特売を見ながら今日の献立を考える。それはそれで楽しいものだが、迷いながらちょこちょこ買い物をする時間は、積み重なると結構なタイムロス。

買い物というのは、料理に使う「素材」を決めるアクション。毎日ゼロから食材を選んでいては、頭が疲れてしまう。なので、素材について頭をつかうのは週2回だけにする。そうすればそれ以外の日は、「調理法」と「味付け」を決めるだけでいいのだ。



キッチンの色は2色までにすると、物が多くても片付いて見える

最近は、赤くて可愛いお鍋や、黄緑色のプラスチックのボウルなど、カラフルな調理器具が増えた。でも、あなたが最低限ラクをして「いつでも人に見せられるくらいきれいなキッチン」にしたいなら、キッチンに持ち込む色は2色まで。いままし、あなたの家のキッチンが雑然として見えるなら、それは「物が多い」のではなく「色が多い」のだ。

私は、キッチンに置くものはすべて白をベースにグレー（シルバー）でまとめている。こうすると、片付いている感がすぐに出せるので、少しくらい乱れていてもあまり気にならなくなる。



紫の野菜を使うと「高そうな料理」に見える

レストランで出て来る料理の色、よく見てみていただきたい。サラダや、肉料理の付け合せなど、思った以上に、紫色の野菜が使われていることに気づくはず。

だいたい野菜の色というのは、白と緑が多く、紫というのは食品にはあまりない色。もともと高貴な色とされていることから、少し使うだけで特別な感じが出せる。

中でも使い勝手がいいのが紫玉ねぎ。日持ちがよく、使い方も普通の玉ねぎと同じなので、いつもの料理にちょっとプラスするだけでいいのだ。



リリースのお問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737

FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyoisha.com

小田真規子（おだ まきこ）

料理家、栄養士。スタジオナッツを主宰し、レシピ開発やフードスタイリングの他、中学校技術・家庭教科書（平成28年度）の料理監修などさまざまな食のニーズに携わる。「誰もが作りやすく、健康に配慮した、簡単でおいしい料理」をテーマに著書は100冊に上り、料理の基本とつくりおきおかずの本は、ベストセラーに。雑誌「オレンジページ」「エッセ」や、NHKテレビ「あさイチ」では定期的にコーナーを担当、わかりやすいレシピにファンも多い。著書に『料理のきほん練習帳（1・2）』（高橋書店）、『つくりおきおかずで朝つめるだけ！弁当（1～4）』（扶桑社）。『一日がしあわせになる朝ごはん』（文響社）は2016年料理レシピ本大賞 in Japan 準大賞を受賞。