

株式会社モブキャストホールディングス  
2021年12月23日

＼栗原家で世代を超え愛され続けるレシピで、わが家の「ごちそうさま」を／  
本日発売！料理本『栗原家のごはん 祖母から母に、母から僕に、そして僕から息子へ。』  
料理家 栗原心平が、はじめて“栗原家の味”について語った一冊

株式会社モブキャストホールディングス（本社：東京都港区、代表取締役 CEO：藪考樹）の子会社である株式会社ゆとりの空間（本社：東京都目黒区、代表取締役社長：栗原心平）は、本日2021年12月23日、料理家 栗原心平著『栗原家のごはん 祖母から母に、母から僕に、そして僕から息子へ。』を大和書房より発売することをお知らせいたします。本書は、世代を超えてつくり続けていきたい栗原家の家庭料理を、エッセイをまじえて綴った一冊です。

栗原心平だからこそ綴ることのできた、“栗原家の味”。

日本を代表する料理家 栗原はるみを母にもつ、料理家 栗原心平。小学校2年生の頃から台所に立ち、料理を通して家族を笑顔にする経験を積み重ねてきました。

テレビ番組等での“ガッツリレシピ”のイメージがある一方で、実際には、しみじみおいしい家庭料理のレシピや哲学を色濃く受け継いでいます。

そんな栗原が、はじめて“栗原家の味”について語った本書。栗原心平だからこそ綴ることのできた一冊です。

祖母、母、父から受け継いだレシピ、栗原心平自身の定番レシピ、息子に伝えたいレシピなど、時代が変わってもつくり続けていきたい栗原家の家庭料理が、エッセイをまじえて綴られています。



世代を超えて「ごちそうさま」が交わされ続けてきた、レシピの数々。



本書では、母・栗原はるみも受け継いだ三世代のおいしさの秘訣を大公開。世代を超えてつないでいきたい味、時代を経ても変わらず愛されるレシピを掲載しています。

奇をてらったりプロセスが複雑すぎたりするレシピではなく、ほんのひと手間加えるだけで、いつもの料理がこんなにもおいしくなる— そんな味づくりを目指して考案された、レシピの数々。

なんてことないいつもの「家ごはん」をおいしくする、以下のようなレシピをご紹介します。

もくじ

「物心ついたときには、すでに好物でした」

◎母のレシピ ◎父のレシピ ◎祖母のレシピ

麻婆春雨/豆腐の胡麻汁/茄子と鰯のつみれ汁/鮭の南蛮漬け/肉団子とトロトロ白菜の鍋  
……etc

「今のわが家の定番ばかりです」

◎いつものレシピ ◎おもてなしレシピ ◎息子の好物

まるから揚げ/レモンシーザーサラダ/息子の好きな煮込みハンバーグ/大喜びカレー/栗原家のおでん……etc



＼本日発売／

本日 2021 年 12 月 23 日より、全国書店およびオンラインにて発売開始いたしました。

Amazon

<https://www.amazon.co.jp/dp/4479921559>

楽天ブックス

<https://books.rakuten.co.jp/rb/16976085/>

## 料理家 栗原心平プロデュース！オフィシャルサイト『ごちそうさま Official』

栗原家が最も大切にしている言葉のひとつ、「ごちそうさま」。「ごちそうさま」という言葉には、「食」に関わるすべての感謝の想いが込められています。この言葉から名前を取り、栗原心平のオフィシャルサイト『ごちそうさま Official』を運営しています。

オフィシャルサイトでは、「ごちそうさま」を軸に栗原家のアイデンティティを受け継ぐ栗原心平が、「食」を通じて家族のコミュニケーション機会を醸成するコト・モノをお届けしています。

### オンラインショップ『栗原心平 ごちそうさま Official』

栗原心平がその圧倒的な美味しさに感動し、「たくさんの人に大切な人と食べてほしい！」と願うアイテムのみを取り揃えています。本ショップの商品で、食卓に「ごちそうさま」が飛び交う毎日となりますように。

▼詳細はこちらからご覧いただけます。

<https://gochichan.com/>



### オンライン料理塾『ごちそうさまクッキングスクール』



小中学生を対象に年齢別 3 つのクラスで、料理が基礎から身につく【アーカイブ動画視聴型】オンライン料理塾。小学 2 年生の頃から家族に料理を作り続けてきた栗原自身が先生となり、お子さんの「料理をしてみたい！」という気持ちに答え、応援するサービスです。

▼詳細はこちらからご覧いただけます。

<https://gochichan.com/pages/school>

メディア『ごちそうさまチャンネル』

30分以内に作れるレシピを続々と公開している栗原心平公式 YouTube チャンネル。家族の食卓を応援するため、「男子レシピ」等様々なコンセプトを展開していきます。他にも、栗原流のたのしいがいっぱいの動画を多数企画中。



▼詳細はこちらからご覧いただけます。

[https://www.youtube.com/channel/UCZz8VRRa\\_oxSpSAIo1p4Y6w](https://www.youtube.com/channel/UCZz8VRRa_oxSpSAIo1p4Y6w)

## 栗原心平 プロフィール

料理家 / (株)ゆとりの空間 代表取締役。会社の経営に携わる一方、幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、料理家としてテレビや雑誌、YouTube など幅広く活躍。レギュラー出演中の料理番組「男子ごはん」(テレビ東京系列)や公式 YouTube 「ごちそうさまチャンネル」が好評。著書に『栗原心平のこべんとう』(山と溪谷社)、料理が初めての男性でも、お子さんと一緒に楽しんで挑戦できるレシピ本『栗原心平の とっておき「パパごはん」』(講談社)他、著書多数。一児の父。



## 会社概要

### 【株式会社 ゆとりの空間】

名称：株式会社 ゆとりの空間 ( <https://www.yutori.co.jp/> )  
所在地：東京都目黒区碑文谷 5 丁目 9 番 8 号  
設立：1994 年 11 月  
代表：代表取締役社長 栗原心平

### 【株式会社モブキャストホールディングス】

名称：株式会社モブキャストホールディングス ( <https://mobcast.co.jp/> )  
所在地：東京都港区六本木 6-8-10 STEP 六本木 4 階  
設立：2004 年 3 月 26 日  
代表：代表取締役 CEO 藪 考樹

「日本のエンターテインメントを“革新”させ、世界 70 億人をワクワクさせる」をビジョンとするモブキャストホールディングス。ブランド・才能資源の価値を誰よりも信じ、グループシナジーにより最大化された「ワクワクと感動」を、ユーザーの皆様へとお届けしてまいります。

本リリースに関するお問い合わせはこちらまで

株式会社ゆとりの空間

ビジネスインキュベーション部

担当：入山

E-mail : [info@gochichan.com](mailto:info@gochichan.com)

Tel : 03-6451-2570 (代表) / 090-2484-0923 (担当者直通)