

Xで4000万インプレッションの調味料黄金比!!

47種の万能タレを一覧にした『うなの黄金比レシピ』 11/26発売



本誌は、調味料の黄金比を紹介した投稿がXで4000万インプレッションを獲得した“うな”さん初のレシピ本です。2児の母であるうなさんが、日々の料理を簡単にするために考えたのが「調味料の黄金比」。黄金比さえ知っていれば、あとは食材の量に合わせて分量を調節すればOKという手間いらずのレシピが話題を呼んでいます。

巻頭には、うなさん考案の「調味料の黄金比」47種類のリストを、切り取って使えるカード仕様で収録。冷蔵庫に貼ったり、カードリングでまとめてキッチン周りに置いておけば、料理中にササッと見ることができます。誌面では、この47種類のタレ・つゆ・ソースを使った炒め物や副菜、パスタなどのレシピを102品収録。各レシピのページにも、使う調味料の黄金比が一目でわかるイラストが入っており、使いやすさにこだわった一冊です。

『うなの黄金比レシピ』 発売日：2024年11月26日 / 定価：1320円（税込）

「調味料の黄金比」は覚えなくていい！ キッチンに置くだけでOK

リストを切り取って
冷蔵庫などに貼っておくと便利



1つのタレから複数の料理を作ることができる♪



アレンジ②「照り焼きハンバーグ」



アレンジ③「なすの豚バラ焼き」



さらに！使いやすさにこだわって…

レシピのページにも
使用する調味料をイラストで掲載！



調味料の黄金比リストがわかればアレンジできる！

ささみときゅうりの中華風炒め



中華ダレ

レタスの豚肉巻き



れんこんと厚揚げの中華ダレ



鶏もも肉とフライドポテトのからしマヨ炒め



からしマヨダレ

鮭とミックスベジタブルのホイル焼き



からしマヨ風味のはんぺん焼き



南蛮酢ダレ

チキン南蛮



ししゃもの南蛮漬け



カニカマといたけの卵あんかけ



甘酢ダレ

酢鶏の揚げ焼き



厚揚げとなすの甘酢あんかけ



白身魚の甘酢ダレ



<p>中華ダレ</p> <p>しょうゆ みりん ごま油 酢 水 豆板醤 砂糖 鷹がらスープの素(顆粒)</p> <p>2 : 2 : 2 : 2 : 2 : 1/3 : 1/3 : 1/3</p> <p>Check! → P32</p>	<p>からしマヨダレ</p> <p>からし(チューブ) しょうゆ みりん マヨネーズ</p> <p>1 : 2 : 2 : 6</p> <p>Check! → P34</p>
<p>南蛮酢ダレ</p> <p>水 酢 しょうゆ 砂糖</p> <p>4 : 2 : 2 : 1</p> <p>Check! → P36</p>	<p>甘酢ダレ</p> <p>砂糖 しょうゆ 酢</p> <p>1 : 1 : 1</p> <p>Check! → P38</p>
<p>プルコギダレ</p> <p>コチュジャン 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油</p> <p>1 : 1 : 2 : 2 : 2 : 2</p> <p>すりごま(チューブ) にんにく(チューブ) しょうが(チューブ)</p> <p>2 : 少々 : 少々</p> <p>Check! → 40</p>	<p>さんぴらのタレ</p> <p>しょうゆ 砂糖 ごま油 炒りごま(白) 鷹の爪</p> <p>2 : 1 : 1 : 少々 : 少々</p> <p>Check! → P42</p>

プルコギダレ

プルコギ



チャプチェ



魚肉ソーセージとブロッコリーの韓国風炒め



さんぴらのタレ

さんぴらごぼう



砂肝の七味炒め



こんにゃくの甘辛炒め



私は現在、夫と保育園に通う2人の子どもの家族4人で暮らしています。育児に家事にと忙しい毎日の中、「料理をできるだけサッと作りたい」と思い、作っておいしかった調味料の比率をメモして活用していたのですが、それをなんとなくXに投稿したところ、想像以上に多くの方から反響をいただきました。

本誌では、簡単でおいしい調味料の黄金比と、その調味料を使ったレシピをたくさんご紹介しています。調味料の比率さえ知っていれば、誰でもすぐに料理上手になれるレシピになっています。また、紹介しているタレの多くは、1つのタレで3種類の料理を作れるようになっているので、料理のレパートリーも広がるはず。ぜひ活用して、“もっと手軽にもっとおいしく”調理の負担を減らしながらも、家族や大切な人との食事時間を楽しんでもらえたらうれしいです。

著者：うな プロフィール

広島県出身、広島県在住。美容と服と食べることが好きな2児の母。日々の料理を簡単にするために考案した調味料の黄金比をXに投稿し、4000万インプレッションを獲得するなど大きな話題に。黄金比を使ったレシピも投稿している。@una_petitprice