

“ほったらかし”でいつもの料理が**絶品に**

ズボラだけどおいしい料理が食べたいあなたへ

能登在住の主婦が考案！ ほったからし料理本 8/31発売

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、料理本『ほったらかして、完成です。』を2021年8月31日(火)に発売します。

本書は、石川県能登在住の主婦misakiさんのインスタグラムから生まれた本です。misakiさんは2児の母である経験を活かし、忙しい主婦に向けて、これまで当たり前に行っていた調理工程を“最小限”にし、よりラクにおいしく作れるレシピを発信。そのなかでも本書は、特に簡単なフライパンやお鍋に材料を入れるだけで完成する「ほったらかし」レシピを集めました。焼く、煮る以外にも「ほったらかし」で炒めたり蒸したりなど、独自の調理方法を多数掲載しています。料理本を多数手がける本誌編集担当者は、「肉をひっくり返さない」など工程の少なさに驚き、「目から鱗の調理法。これほど簡単かつおいしいレシピはない」と、今回のほったらかしレシピ本を制作しました。料理は面倒だけど、おいしいものを作りたい方にぴったりの一冊です。

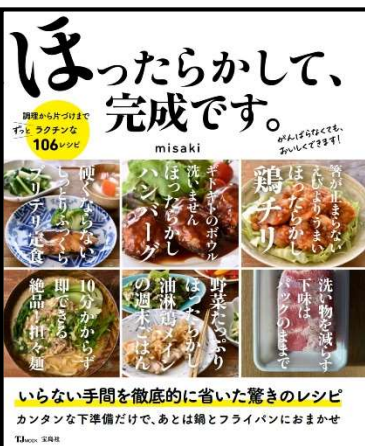
著者のmisakiさんは、読者が実際に作ることができる再現性の高さにもこだわり、家にある調味料で、できるだけ簡単な工程で作れる最もおいしいレシピを提案。子育て中の忙しい主婦を中心に、幅広い世代から支持を集めています。

Instagramフォロワーは9万人超
おいしい・簡単・わかりやすい！

misakiさんは無水調理がメイン！
使用しているのはジオ・プロダクトのステンレス鍋。
無水調理に向いている鍋を選びましょう！

ほったらかし料理のコツ

1. 最初に鍋をしっかり熱する
2. 絶対に強火にしない
3. コールドスタートで野菜の甘みを引き出す
4. ほったらかすときはふたをする
5. こまめにふたをあけない



東日本大震災が起こる前までは東京で働いていたのですが、生まれ故郷である能登の魅力を確認し、地元で暮らすことに。地産地消を心がけ、直売所で野菜や肉を買い、魚は夫が趣味で釣ってきたものを食べています。もともと好きだったエスニック料理のナンプラー代わりに能登の魚醤「いしる」を使い始め、「このおいしさを伝えたい！」と、Instagramを通して使い方やレシピをお伝えしながら、能登の素晴らしさも発信しています。味付けを「いしる」だけで作る唐揚げや、塩焼きそばも掲載していますので、ぜひ見てください！

取材稼働可能です！

著者・misaki プロフィール

6歳と3歳の娘、夫と4人暮らし。石川県能登在住。

「料理も暮らしもラクに楽しく！」をモットーに、Instagramで心地よい暮らしのヒントを日々発信中。料理ではステンレスの無水鍋を愛用し、簡単でおいしい健康的な食事を日々作り、多くのフォロワーから支持されている。

また能登の魚醤「いしる」愛好家で、いしるのおいしさとともに能登の魅力も発信中。Instagram @miichan0709

人気メニュー、ほったらかしついで
ズボラ技は2ページ目へ

『ほったらかして、完成です。』
発売日：2021年8月31日
定価：1210円(税込)

肉はひっくり返さない！ 鍋にフタをしておとなしく待つ！ 人気「ほったらかし」メニュー

○やわらかすぎるしょうが焼き

しょうがすりません！ 肉漬けません！
肉ひっくり返しません！



○えびよりうまい鶏チリ

安い！うまい！ヘルシー！
ズボラさんに人気のメニュー



○カレー粉で作るほったらかしカレー

隠し味はみそときな粉！
ルーなしでもコクのあるカレーができる♪



misaki流ほったらかしついでのスボラ技

- ① 肉や魚は容器パックのまま味付け
- ② 容器パックのラップを揉みこみに再利用
- ③ にんにくはガラス保存容器や瓶の裏でぶったたく
- ④ なるべくキッチンバサミを使う
- ⑤ 鍋ごと食卓へ、なるべく皿は使わない
- ⑥ お茶やカトラリーはテーブルに置き、セルフで
- ⑦ 出汁はとらない、いしる（※）で味付け
- ⑧ お米は3日分といいで保存

※能登の魚醤。原料はイワシやイカで、少し入れるだけで旨味がアップする



能登在住 著者・misakiさんの日々の暮らし

・料理を始めたきっかけ

食いしん坊がゆえ、小学生の夏休みなどに料理の研究を始めたのがきっかけ。母がフルタイム勤務でなかなか凝った料理を作る時間もなかったため、自分で好きなものを作って妹や弟に振る舞っていました。卵焼きからスタートし、どうしたらふっくら焼けるか、何を入れたら好きな味になるのか納得いくまで何度も何度も作るような子でした。

・毎日の料理、生活で大切にしていること

化学調味料を使わずに基本的な調味料だけで素材を活かしたシンプルな料理でなるべく地産地消を心がけ、誰でも簡単に作れる再現性の高いレシピを目指しています。無理せずズボラでも丁寧に暮らせるように手を抜くところとこだわるところ、暮らしにメリハリをつけています。誰かと比べることはせず、自分の好きなこと苦手なことに目を向け、自分らしい暮らしを心がけています。

・能登暮らしのきっかけ

もともとは東京で仕事をしていましたが、東日本大震災後に今後の人生について考え、やはり自然豊かな地元で暮らしたいと思い、帰る決心をしました。能登は夫と私の地元ですが、地元を離れその良さを改めて知ったからこそ能登での暮らしを選択できたのだと思います。当たり前前に食べていたお刺身も野菜も、なんて贅沢なものだったのだろうと地元の食の豊かさを特に感じました。今、私が地元の良さを発信する理由も、みなさんに自分の地元や住むところの良さに気づき、もっともっと地元を大切にしてほしいという思いがあります。

・ほったらかし時間ですること

鍋をほったらかしている時間はほんの少しゆとりが持てます。子どもの声かけに答えたり、ちょっと一息ついてお酒を楽しんだり、作り置きや掃除もするけど、ぼーっと外を眺めることも。