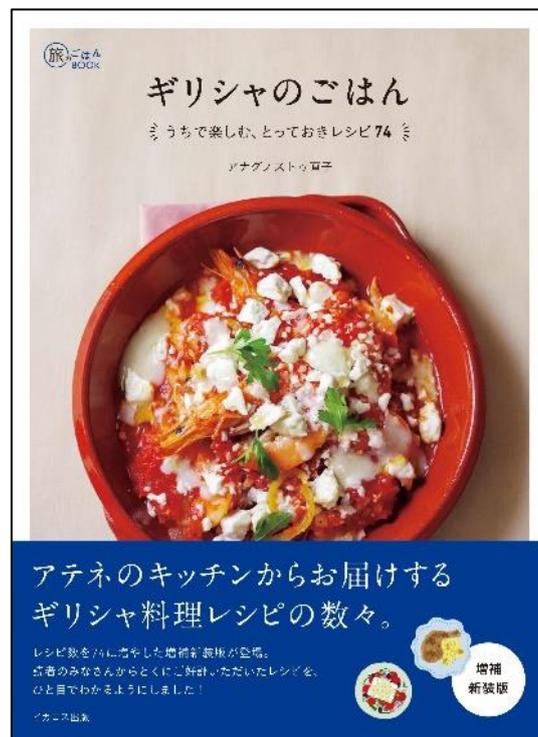


各 位

2022年8月29日  
イカロス出版株式会社

“アテネのキッチンからギリシャ料理レシピをお届け”  
旅のごはん BOOK  
『ギリシャのごはん うちで楽しむ、とっておきレシピ 74 増補新装版』発売

インプレスグループで航空・鉄道分野のメディア事業を手掛けるイカロス出版株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：山手章弘）は、2022年8月29日にアナグノストゥ直子著『ギリシャのごはん うちで楽しむ、とっておきレシピ 74 増補新装版』（旅のごはん BOOK）を出版いたします。



ご好評いただいた「ギリシャのごはん うちで楽しむ、とっておきレシピ 65」（2020年8月発売）を、このたびページ数、レシピ数を増やし、増補新装版として新たに発売いたします。

著者のアナグノストゥ直子さんは、2005年にブログ「ギリシャのごはん」を開設し、日本ではほとんど知られていなかったギリシャ料理の普及につとめてきた方です。増補新装版では引き続き、ギリシャの家庭料理から、ギリシャ旅行で食べる機会の多い定番料理、各地の郷土料理、さらにギリ

シャ人が好きなスナック&スイーツなど、日本のみなさんにぜひ作ってほしい、食べてほしいメニューのレシピをご紹介します。日本のスーパーで手に入る一般的な野菜や肉、魚などの食材を使って、気軽に作れるレシピを豊富に掲載しています。

また増補新装版では、初版で読者の方々から特にご好評いただいたレシピに「人気メニュー」のマークをつけているのもポイントです。メニュー選びの参考に役立てていただければと思います。

### ●新たに追加したメニュー例



クリーミーなギリシャヨーグルトであえたビーツのサラダ。本書ではほかにも、ヨーグルトを使ったレシピを複数掲載しています。



ギリシャ風ビーフスープ。たっぷり作ったほうがおいしいので、ミニパスタを入れたりしてアレンジも楽しんでいただきたい一品です。



代表的なギリシャ料理であるムサカは引き続き掲載していますが、増補新装版では野菜のかわりにパスタを使ったパスティチオのレシピも。これぞギリシャのママの味！



夏の終わりから秋のはじめによく食べられるぶどうのプディング。市販のぶどうジュースで作ってもOK！

## ●目次

はじめに

ギリシャ料理とは？

この本に登場する食材（チーズ／ハーブ／スパイス）

### 【Chapter; 1 ギリシャのファストフード ギロスとスブラキ】

おうちギロピタ、ギリシャ風ふんわりピタパン、パプリカとフェタチーズのディップ、シンプルな焼きなすディップ、ヨーグルトときゅうりのディップ、豚肉のスブラキ、ベーコン巻きチキンのスブラキ、ハルミチーズのスブラキ、ソーセージのスブラキ

### 【Chapter; 2 ギリシャの居酒屋グルメ 小皿料理のメゼ】

タラモサラタ、なすのサヴォロ、いわしのハーブ挟み焼き、えびのサガナキ、フェタチーズのごままぶしサガナキ、カリフラワーのチーズ風味フリット、ミント風味のケフテダキア、たこのケフテス、いかのやわらかワイン煮パセリバターソース、酔っぱらいのメゼ ほか

### 【Chapter; 3 ギリシャのお母さんの味 肉料理】

ムサカ、なすの靴、かぼちゃとヨーグルトのおひとりさまムサカ、ギリシャ風ロールキャベツ 卵レモンソース、ギリシャ風ミートローフ、牛肉のレモンソース煮、ラム肉の紙包み焼き、チキンとオクラのトマト煮、オレガノ&レモンチキン、レモンソース仕立てのチキンロール ほか

### 【Chapter; 4 ギリシャのお母さんの味 野菜料理とスープ】

ギリシャサラダ、ビーツとギリシャヨーグルトのサラダ、ひよこ豆とかぼちゃの煮込み、アマランサスとオリーブの煮込み、ズッキーニのレモン煮、いんげんのオイル煮、野菜のオープン焼き、ギリシャ風ビーフスープ、野菜のタヒニスープ、レンズ豆のスープ ほか

### 【Chapter; 5 ギリシャのお母さんの味 パイとパスタと米料理】

ほうれんそうとフェタチーズのパイ、フェネルのパイ、クラストレス・ズッキーニパイ、マカロニのたこソースあえ、ミートソースのオープン焼きパスタ（パスティチオ）、牛肉のユベチ、トマトとピーマンの米詰め、ぶどうの葉のハーブライス包み、ほうれんそうごはん ほか

### 【Chapter; 6 ギリシャ各地を味わう 郷土料理】

トマトと玉ねぎとオリーブオイルの平焼きパン、玉ねぎの肉詰め、チキンのレッドソース煮、南エヴィア風手打ちパスタ、豚肉の野ウサギ風ガーリックソース煮込み、オレンジと甘いスパイスのス

ティファド、たらの玉ねぎ&カラントソース、ソーセージとピーマンの煮込み

【Chapter: 7 ギリシャ人が愛する おやつとスナック】

ギリシャ風イーストドーナッツ、オレンジ風味のオリーブオイルビスケット、ラザロのパン、ごまと蜂蜜のパステリ、ミジスラ風チーズの甘いパイ、キシラ島のオリーブオイルラスク、ぶどうのプディング、ごままぶしリングパン

Column

1 メゼと味わうギリシャのお酒、2 青空市場でお買いもの、3 定番の朝ごはんメニューとは？

Index (主な食材別)

●著者紹介

アナグノストウ直子 (アナグノストウなおこ)

1973年京都市生まれ。自然豊かな大原で育ち、イギリス留学を経て1996年からアテネに暮らす。当時日本ではほとんど知られていなかったギリシャ料理を広めるべく、2005年にブログ「ギリシャのごはん」を開設。雑誌に寄稿したり、日本の食品会社のリサーチ協力、ギリシャの食品会社へのレシピ提供なども。定番からレアな郷土料理、オリジナルのモダンギリシャ料理まで幅広いレシピは、現地の味を再現できると定評がある。

●書籍情報

書名：『ギリシャのごはん うちで楽しむ、とっておきレシピ 74 増補新装版』

著者名：アナグノストウ直子

発行所：イカロス出版株式会社

発売日：2022年8月29日

ISBN：978-4-8022-1192-5

体裁：B5変型判・128ページ

定価：1870円(本体1700円+税10%)

URL：<https://www.ikaros.jp/sales/list.php?srhm=1&tid=0&Page=1&ID=5275>

【イカロス出版株式会社】 <https://www.ikaros.jp/>

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミリタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 担当：鈴木利枝子

E-mail：tabinohint@ikaros.co.jp

URL：<https://www.ikaros.jp/>