

各 位

2023年12月19日  
株式会社天夢人

ランチ料理の第一人者・村上祥子が、50万点のレシピの中から、  
選りすぐりの家庭料理を詳しい料理手順の写真付きレシピで紹介。  
『村上食堂 家庭料理の「おいしい工夫」を教えます』発売！

インプレスグループで鉄道・旅・歴史などのメディア事業を展開する株式会社天夢人(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:山手章弘)は、2023年12月19日に、『村上食堂 家庭料理の「おいしい工夫」を教えます』を刊行いたしました。



過去50年間で蓄積してきた50万点ものレシピをもつ、ランチ料理の第一人者、空飛ぶ料理研究家・村上祥子の夢は、お昼だけ営業する「村上食堂®」のオープンです。保健所の認可はすでに取っていますが、料理研究家の仕事が超多忙で、開店までこぎつけることができません。そこで、リアルな「村上食堂®」の開店前に、紙上で「村上食堂®」がオープンしました。

掲載するレシピは、50万点の中から将来「村上食堂®」で提供予定のメニューばかり、至極のものを選びました。家庭で、誰でも作ることができる、そんなレシピを紹介します。

著者の村上祥子は数多くの本を刊行していますが、実は本書が初の「詳しい料理手順の写真付きレシピ本」です。「あっ、ここがポイントね！」と納得できる、村上祥子料理教室のデモンストレーションのような、そんな一冊です。この本を見たら、作り方のすべてがわかります。

## 【内容】

本文は全8章で成り立っています。「本日のおすすめ」「本日のサラダ」「本日の魚料理」「本日の肉料理」「本日の煮物」「本日のご飯」「本日の汁物」「本日のおやつ」、合計86品のレシピを紹介しています。

目次	
1 本日のメニュー	1
2 本日の魚料理	1
3 本日の肉料理	1
4 本日の煮物	1
5 本日のご飯	1
6 本日の汁物	1
7 本日のおやつ	1
8 本日のデザート	1
9 本日のデザート	1
10 本日のデザート	1
11 本日のデザート	1
12 本日のデザート	1
13 本日のデザート	1
14 本日のデザート	1
15 本日のデザート	1
16 本日のデザート	1
17 本日のデザート	1
18 本日のデザート	1
19 本日のデザート	1
20 本日のデザート	1
21 本日のデザート	1
22 本日のデザート	1
23 本日のデザート	1
24 本日のデザート	1
25 本日のデザート	1
26 本日のデザート	1
27 本日のデザート	1
28 本日のデザート	1
29 本日のデザート	1
30 本日のデザート	1
31 本日のデザート	1
32 本日のデザート	1
33 本日のデザート	1
34 本日のデザート	1
35 本日のデザート	1
36 本日のデザート	1
37 本日のデザート	1
38 本日のデザート	1
39 本日のデザート	1
40 本日のデザート	1
41 本日のデザート	1
42 本日のデザート	1
43 本日のデザート	1
44 本日のデザート	1
45 本日のデザート	1
46 本日のデザート	1
47 本日のデザート	1
48 本日のデザート	1
49 本日のデザート	1
50 本日のデザート	1
51 本日のデザート	1
52 本日のデザート	1
53 本日のデザート	1
54 本日のデザート	1
55 本日のデザート	1
56 本日のデザート	1
57 本日のデザート	1
58 本日のデザート	1
59 本日のデザート	1
60 本日のデザート	1
61 本日のデザート	1
62 本日のデザート	1
63 本日のデザート	1
64 本日のデザート	1
65 本日のデザート	1
66 本日のデザート	1
67 本日のデザート	1
68 本日のデザート	1
69 本日のデザート	1
70 本日のデザート	1
71 本日のデザート	1
72 本日のデザート	1
73 本日のデザート	1
74 本日のデザート	1
75 本日のデザート	1
76 本日のデザート	1
77 本日のデザート	1
78 本日のデザート	1
79 本日のデザート	1
80 本日のデザート	1
81 本日のデザート	1
82 本日のデザート	1
83 本日のデザート	1
84 本日のデザート	1
85 本日のデザート	1
86 本日のデザート	1

## 「村上食堂®」のメニューはここで生まれる！

「村上食堂®」で提供される料理は、福岡のスタジオで作られます。食堂も隣接して設けられているスタジオを徹底紹介します。



## 電子レンジをうまく使いこなす

レンチン料理の第一人者が、電子レンジの使い方のコツを教えます。電子レンジはゆでる、蒸す、煮る、煮込む、焼く、ソテー、揚げるといった調理が、油を使うことなく気軽にできるので、低カロリーな調理方法なのです。

### 電子レンジをうまく使いこなす

電子レンジは、ゆでる、蒸す、煮る、煮込む、焼く、ソテー、揚げるといった調理が、油を使うことなく気軽にできるので、低カロリーな調理方法なのです。

電子レンジの使い方のコツを教えます。

電子レンジの電力消費率(ワット)	100W	200W	300W	400W	500W
1分	100Wh	200Wh	300Wh	400Wh	500Wh
2分	200Wh	400Wh	600Wh	800Wh	1000Wh
3分	300Wh	600Wh	900Wh	1200Wh	1500Wh
4分	400Wh	800Wh	1200Wh	1600Wh	2000Wh
5分	500Wh	1000Wh	1500Wh	2000Wh	2500Wh
6分	600Wh	1200Wh	1800Wh	2400Wh	3000Wh
7分	700Wh	1400Wh	2100Wh	2800Wh	3500Wh
8分	800Wh	1600Wh	2400Wh	3200Wh	4000Wh
9分	900Wh	1800Wh	2700Wh	3600Wh	4500Wh
10分	1000Wh	2000Wh	3000Wh	4000Wh	5000Wh

電子レンジの使い方のコツを教えます。

電子レンジは、ゆでる、蒸す、煮る、煮込む、焼く、ソテー、揚げるといった調理が、油を使うことなく気軽にできるので、低カロリーな調理方法なのです。

電子レンジの使い方のコツを教えます。

## 第1~8章:レシピ紹介

家庭で誰でも作ることができる、そんなメニューを集めました。レシピだけでなく料理手順も掲載し、おいしく作るための工夫を紹介します。よく知っている家庭料理なのに、なぜ、こんなにおいしいの？ それは、「あっ、ここがポイントね！」と、知っているようで意外に知らない、「おいしい工夫」があるからです。この通りに作れば、あなたも料理名人になれます！



**【著者】**

村上祥子(むらかみ・さちこ)

料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授。

1985年より、福岡女子大学で病態栄養指導講座を担当。治療食の開発で、油控えめでも1人分でも短時間でおいしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べべカ®」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。「たまねぎ氷®」を開発、その後「にん玉ジャム®」も開発し、注目を集めている。2019年7月3日、テレビ朝日系「徹子の部屋」出演のきっかけになった『60歳からはラクしておいしい頑張らない台所』は、料理レシピ本大賞2020 エッセイ賞を受賞。2023年10月23日、NHK テレビ「あさイチ」に出演するなど、テレビ出演の依頼も多い。これまでに出版した単行本は576冊、出版部数は1264万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は、一般公開されている。

**【書誌情報】**

書名:村上食堂 家庭料理の「おいしい工夫」を教えます

仕様:A5判(192頁、オールカラー)

定価:1,980円(本体1,800円+税10%)

発売日:2023年12月19日

全国書店、オンライン書店のAmazonなどで発売中。

<https://amzn.to/3ZDxVls>

**【株式会社天夢人】** <https://www.temjin-g.co.jp/>

2007年設立。隔月刊雑誌『旅と鉄道(奇数月21日発売)』をはじめとする、鉄道・旅・歴史・民俗・カルチャーをテーマとした雑誌や書籍を発行し、人生を豊かにするための情報を発信しています。

**【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】**

株式会社天夢人 担当:矢島

Tel: 03-6837-4680 / E-mail: [info@temjin-g.co.jp](mailto:info@temjin-g.co.jp)

URL: <https://www.temjin-g.co.jp>