

栄養バランス抜群！ 忙しいときこそ「煮もの」と「あえもの」で健康に。

時間を有効活用して作る毎日の献立 『ウー・ウエンの 煮もの あえもの』

煮もの あえもの



ウー・ウエン

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2023年4月10日（月）に『ウー・ウエンの 煮もの あえもの』（著：ウー・ウエン）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

誰もが忙しい時代だからこそ、作る時間を合理的に短縮でき、栄養バランスのよい食事は重宝します。本書では、野菜たっぷりの「あえもの」に、肉や魚などのたんぱく質が摂れる「煮もの」のレシピ約100点を紹介。2つを組み合わせれば、手際よく2品が完成！ そのうえ、炭水化物、たんぱく質、脂質などの食生活のバランスが無理なく整います。

『ウー・ウエンの 煮もの あえもの』

価格：2,530円（税込）、著者名：ウー・ウエン、頁数：128ページ、判型：A4変形判、ISBN：978-4-471-40888-6

本書の特徴①

時間を有効活用！ 「煮もの」約60点のレシピを収録！



煮もの

忙しい人にとっておすすめの煮ものです。安しほ、煮ておくことがいちばんのコツ。時間が自然においしくしてくれる料理なのです。素材を仕込んでしまえば、あとは待つだけ。その待ち時間に副菜を作りましょう。うまみたっぷりの、メインのおかずになる煮ものを多くご紹介いたします。素材そのもののおいしさを味わってください。

POINT 1

手間いらずの「煮もの」は、忙しい人に特におすすめ！

- 素材のうまみたっぷり！ メインのおかずにも。
- 素材を仕込めば、あとは時間がおいしくしてくれる。
- 待ち時間に副菜のあえものが作れる。

POINT 2

煮ものをおいしくするポイントを押さえられる

- 固くなりすぎたり、味が決まらなかつたり…そんな悩みも解決。
- 調味料や必要な水分量、ふたをして煮る、時間差で煮る…などの煮ものをおいしくするコツは、本書でしっかり掲載。



大きな肉団子

中国語では肉丸、東南部地方で「肉団子」という意味です。細かくお肉をひいたら、団子は小さく、嚼みごたえが少なく、大きく作ってあげれば、煮てもうまみを感じます。肉団子自体がおいしい仕上がりです。

| | |
|-----------------------|---|
| ◎ 材料 (4人分) | ◎ 作り方 |
| 鶏もも肉(皮なし).....350g | 1 鶏もも肉に肉の粗さを粗く粗め、その粗さよく手で攪拌し合わせる(10分程度)、大きき肉団子にまとめる(10分程度)。肉団子は団子型に入れて(10分程度)、半分はさいておく。 |
| A 塩.....小さじ1 | 2 鶏肉を水に入れ、凍立ったら肉団子を入れ(10分程度)、ふたをして煮る(10分程度)。 |
| 鶏皮を落とす.....5分 | 3 肉団子を煮立て(10分程度)、2分ほど煮たら、肉団子を解凍させる。 |
| 酒.....大さじ1 | |
| たまごしょうゆ.....大さじ1/2 | |
| しょうが(みじん切り).....10cm分 | |
| しょうが(みじん切り).....10cm分 | |
| ごま油.....小さじ1 | |



煮ものをおいしくする考え方は2つ

本書では、基本的な調理の考え方からわかります。

①量を多めに、長めに煮る

- ・長時間煮て、しっかり放置する時間をおくことで肉がやわらかくなる。
- ・煮ている間に素材同士がうまみを吸収する。

②量は少なめで、さっと短時間で煮る

- ・素材それぞれがいちばんおいしく仕上がる時間を守る。

本書の特徴②

野菜をたっぷり摂れる 「あえもの」約40点のレシピを収録！



あえもの

野菜をとりたときこそ、あえものが高揚です。ほんのちょっぴり下ごしらえで、野菜を食べやすくするあえもの。素材ひとつでも立派な一品になりますし、いくつか組み合わせると、前菜にもおかずにも、家族の健康を支えてくれる、頼もしい料理です。あえもの作りの基本的な考え方を覚えて、気軽に毎日の食卓に取り入れてください。

POINT 1

「あえもの」で作る、家族の健康

- ほんの少しの下ごしらえで野菜がたっぷり摂れる。
- 野菜だけ、果物や肉・魚介を組み合わせると、前菜やおかずのレパートリーが豊富。

POINT 2

組み合わせでおかずがもう一品完成！

- 下ごしらえした素材に、塩味、風味、油を足すだけでできる「あえもの」。組み合わせ次第でまったく異なる味わいに。
- 中国家庭料理を長く伝えてきた著者ならではの方程式がわかる。



アスパラガスとたけのこ、そら豆のあえもの

巻く野菜は、味のなまの余分なものをデトックスしてくれます。塩、こしょうでシンプルに仕上げると、アスパラガスやそら豆の自然な風味をたっぷりいただきますよ。

- ◎材料(2~3人分)
- アスパラガス 4本
 - ゆでたけのこ 100g
 - そら豆(凍) 100g
 - 粒塩 小匙1/2
 - 粒焼きごしょう 少々
 - ごま油 大匙1/2
- ◎作り方
- 1 アスパラガスは斜め切りを削ぎ(a)、3等分に切る。そら豆は凍をむきく(b)、先切のこは3mm厚さのしりに切る。
 - 2 1を蒸気の上がった蒸し器にのせて、2分蒸し、そのまま分かく(c)。
 - 3 塩味がとれたら、ボウルに入れ、ごま油を加えてよくあえ、塩こしょう、ごま油で香りをつける。

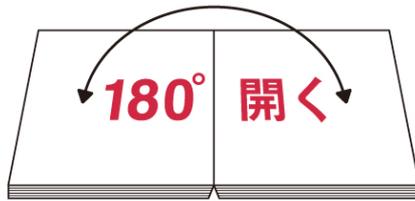


1 アスパラガスは斜め切りを削ぎながら、ピーラーを使い、皮を削ぎ取る。2 たけのこは先切のこを3mm厚さのしりに切る。3 蒸気が上がった蒸し器にのせて、2分蒸し、そのまま分かく。塩味がとれたら、ボウルに入れ、ごま油を加えてよくあえ、塩こしょう、ごま油で香りをつける。

著者のこだわり 料理中でも使いやすい製本と、献立を考えるのにぴったりな「煮ものタイマー」

▼裏表紙の「煮ものタイマー」。所要時間で献立を決めるのも○。

▼180°ピタッと開くコデックス製法を採用。



料理をしながらよく読める！

「煮ているあいだに、あえましょう」 肉や魚、大豆製品などたんぱく質をおいしく食べられる「煮もの」と野菜がたっぷり摂れる「あえもの」で、時間を有効活用しながら栄養バランスのとれた献立に。

【著者】ウー・ウェン
中国・北京生まれ。1990 年に来日。料理家。ウー・ウェン クッキングサロン主宰。医食同源が根づいた中国の家庭料理とともに中国の暮らしや文化を伝えている。主な著書『ウー・ウェンの100gで作る北京小麦粉料理』『ウー・ウェンの炒めもの』(いずれも高橋書店)

【当りリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部
TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079
〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp