

PRESS RELEASE

報道関係者 各位

高橋書店

2022年3月吉日

家庭料理だってミニマルに。毎日の料理をストレスなく、美味しく作りたい。

『ラクしておいしく使いいきり 大原千鶴のストックレシピ』 3/4 発売！



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、2022年3月4日（金）に、『ラクしておいしく使いいきり 大原千鶴のストックレシピ』（大原千鶴著、税込1,650円）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

冷凍ストックやレンチンも加え、前作『大原千鶴のささっとレシピ』がパワーアップ。もっとおいしく手早く、体も心も豊かにしてくれる料理はいかがでしょうか。

必要のないものはどんどん削ぎ落とす、おいしい超速ごはん

料理には、献立を考え買い物に行くところから、買ったものの整理、食材の調理、テーブルセッティング、後片付けまで、膨大な作業量と時間が費やされています。

「ミニマリスト」や「整理収納」という言葉が流行る昨今、料理だって作業対効率が大切。そこで、野菜や肉を下ごしらえして、料理にすぐ使える状態で保存する「冷凍ストック」がテーマのレシピ集を作りました。

▼最大2行程だから、気負わずにいろいろ作れます！

冷凍のまま・半解凍・解凍、使う時の状態でひとめで分かるマークつき。

調理手順は最大2行程！



パプリカおかかあえ

材料(2人分)と作り方

- 1 解凍パプリカ150gが入った保存袋に砂糖小さじ1、うす口しょうゆ小さじ1を加える。時々手でまんま混ぜながら、10分ほどおく。
- 2 耐熱皿に耐熱紙3gを入れ、タッパーをしない電子レンジで30秒かけ、手でまんま混ぜる。汁気をきったパプリカにまぶす。

※生のパプリカの場合は、同様に焼く。

- 調理時間 10分ほど
- 火を使わない
- 作りおきにも！ 冷蔵で7日
- お弁当にも！

※パプリカは1袋と入れて、アットクックでも、うす口しょうゆは分量の色をまします。

パプリカピクルス

材料(2人分)と作り方

袋に半解凍パプリカ100g、砂糖大さじ1、水、酢各大さじ2、塩小さじ1、黒粒こしょうら粒、ローリエ1枚を入れる。時々手でまんま混ぜ、そのままひと晩おく。

※生のパプリカの場合は、同様に焼く。冷蔵で保存する。砂糖や塩は漬ける間に溶けるので、混ぜなくてもよい。

- 調理時間 5分ほど(漬ける時間は除く)
- 火を使わない
- 作りおきにも！ 冷蔵で2週間
- お弁当にも！

箸休めや弁当の彩りに大活躍。



パプリカ

- 1〜2個(250g)は、一口大の乱切りにし、保存袋に平たく入れて冷凍する。



知るよしみやすくなるので、半凍に凍った分は冷凍するもよい。

- 冷凍保存で1カ月袋のまま冷凍もできる。夏は2〜3日、冬は5日ほど。

- 料理に合わせて半解凍、解凍で調理する。



半解凍一食に2〜3分ほどつけ、水気をきる。ゼラチンや凍りおきも。解凍→5分ほど水につける。炒めものや焼きものに。

アレンジ自在、おいしさも鮮度も長持ちさせられる素材の作りおきが写真つきでわかりやすい。

保存目安がわかって安心。お弁当のおかずにも

- 調理時間 10分ほど
- 火を使わない
- 作りおきにも！ 冷蔵で7日
- お弁当にも！

おいしく作れるワンポイントアドバイス

【当りリ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



【本文構成】

- ◆ついでに切って、後はラクラク。いつでも使えるカット野菜に。
「野菜の冷凍切りおき」
野菜10種の冷凍ストックと、ストックを使ったレシピ40品
- ◆もう味つけに困らない！かんたんにおいしくなって、材料が残らない！
「味つけは1+1（いちいち）」で
おぼえやすい5つの味つけで作るレシピ15品
- ◆保存しやすく、使いやすい状態でストック。時短でも、おいしくできて大助かり。
「肉・魚ストック」
すぐに作れる20品
- ◆鍋で作るよりきれいで、たったの3分！
ふっくらおいしい「レンジ煮魚・蒸し魚」
- ◆卵、豆腐、油揚げ、厚揚げで
「超速！ご飯・麺」

【書誌情報】

『ラクしておいしく使いいきり 大原千鶴のストックレシピ』
 著者：大原千鶴
 価格：1,650円（税込）
 ページ数：128ページ
 判型：B5変形
 ISBN:978-4-471-40881-7



【著者紹介】

大原 千鶴（おおはら ちづる）

料理研究家。奥京都・花背の料理旅館「美山荘」の次女。花背の厳しくも豊かな自然の中で育ち、小学生の頃から旅館のまかないを担当して料理の腕と五感を磨く。素材も時間も無駄にせず、季節感を大切にしたいシンプルなレシピは、老若男女から広く支持されている。

『まいにち おべんとう』『大原千鶴の和食』『大原千鶴のまいにちのごはん』『大原千鶴のすぐごはん』『大原千鶴のささっとレシピ』（いずれも高橋書店）、『忙しいひとでもすぐに作れる 冷めてもおいしい和のおかず』（家の光協会）など著書多数。二男一女の子育てのかたわら、料理研究家として雑誌やテレビなどのメディア出演や講演で多忙な日々を過ごしている。



【当り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