

## 一口ごとに、心と体がととのう 92 レシピ

『大原千鶴の ととのえレシピ 忙しい日も疲れた日も、ラクラクささと』



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、2024年3月27日（水）に『大原千鶴の ととのえレシピ 忙しい日も疲れた日も、ラクラクささと』（著：大原千鶴）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

サウナの流行とともに世に広がった「ととのう」という言葉。現代人は皆、疲れているという共感から生まれた本書は、毎日の食事で心と体をととのえるレシピ集です。体の声を聞きながら、心も体も養生に導きつつ、お財布にもやさしい92レシピを紹介しています。自身、家族、大切な人の疲れた心と体を整える、「おだし」や「野菜」を使った大原さんの「ととのえレシピ」です。

### 大原さん自身のととのえレシピ

心がモヤモヤした時や体が疲れた時は、料理を作るという行為も含め、まず「食」で体をととのえるという大原さん。そんな大原さん自身が何度食べても食べ飽きず、お財布にもやさしい、弱った心と体をいつも支えてくれる、これを食べたら「ととのう」というレシピを紹介しています。

### 読めばおいしい発見

章のはじまりや料理の間に挟んだ大原さんのエッセイ。レシピ中では伝えきれない、毎日料理をする中で気づいたこと、家庭料理の考え方、京の食文化や食材事情、風土ならではのならわしまで、今日から取り入れたい「実用性」と「なるほど」がたっぷり詰まっています。料理の前に、一読することでより料理を楽しめます。

#### 鶏がゆ

「一口ごとに体が癒され、疲れがたまっていく感じがよくわかる。」

#### 何

疲る、本当に何事も作っていません。自分のために人のために、材料を揃えて入れて火にかけて、ただそれだけなのに、今まで作った人全員がそのおいしさに驚いてくれます。そのととのえレシピです。

私は料理に手回しをかけることを書いては思いませんが、必要があれば、なるべく簡単な方がよいと思っています。心と体が疲れている時に、頑張る料理は作りたくないので、材料を揃えてお湯で火にかけて30分ほど煮れば、こんな幸せありつけます。その間も自分の心をととのえるために必要なことです。

こんなに疲れているのにまだ頑張れ、という心が、生きていくと大変な気持ちにもよくあります。そんな時、どうでも自分分だけで食べてあげて、このレシピ以外、何も作らなくていいです。残った、鶏のままだまぐいおいておいて食べてもいいです。このレシピを知っているだけでもかなり助かっています。そんな料理です。

材料 (2人分) と作り方  
鶏もも肉 1枚 (150~300g)  
A) 米 1号 1カップ  
はらこ 1房  
水 1~800ml  
塩 小さじ1/2

- 鶏もも肉、Aを入れ、強火に2分煮、沸いたらアクをとり、ふたを少しずしてゆで、湯がふつふつするくらい弱火の半火で20~30分、米がゆわらかくなるまで煮て火を止める。5分ほど蒸らす。

### 見るだけでうれしい

おだしと野菜を中心に素材を活かした肉や魚の料理も掲載しています。

何度食べても食べ飽きず、ページをめくる度に見るだけでうれしくなる92レシピです。

普段、使用している素材の性質を知り最小限の手当てをする、なんてことない料理で弱った心と体をととのえます。

#### きこの焼きびたし

「きこの香りを、だしで引き立てて、だしを吸って、香りよく、おだしとの相性も抜群。」

材料 (2人分) と作り方  
きこの茸 1袋 (120g)  
塩 少々  
A) だし汁 100ml  
うすだし汁 大さじ1  
柚子果汁 大さじ1/2

- ひらたけは手で2~3等分に裂き、アミノ酸にのせて塩をふり、魚焼きグリルでしんなりするまで焼く。
- 保存容器にAを入れてひと混ぜし、ひらたけが熱いうちにに入れてひたし、冷めるまでそのままおく。器に盛り、おだしと柚子汁をかける。

#### つるむらさきのおひたし

「おひたしの元は、おだし、おひたしの相性も抜群。」

材料 (2人分) と作り方  
つるむらさき 1束 (200g)  
だし汁 150ml  
うすだし汁 小さじ2

- つるむらさきは葉を輪における。輪は小さい葉を切り落とし、食べやすい大きさに切る。輪に熱湯を流して輪を入れ、1分ほどゆでたくなる。同じ湯で葉をもとゆでて水にとり、ともに水気をシャットさせる。
- 保存容器にだし汁、うすだし汁を入れてひと混ぜし、1を入れてひたし、冷蔵庫でひと晩おく。器に盛り、好みで塩をかける。

#### オクラとトマトのおひたし

「見るだけでも元気がなりそうなおひたし。鮮やかな自然の色が組み合わせ。」

材料 (2人分) と作り方  
オクラ 1小袋 (100g)  
ミニトマト 1箱  
だし汁 150ml  
うすだし汁 小さじ2

- オクラは皮を洗って塩少々（分量外）をまぶしてまん、洗って干す。
- 鍋に熱湯を沸かし、ミニトマトは10分ほどゆでて冷水にとり、皮をむく。同じ湯でオクラをゆでて冷まし、水気をきる。
- 保存容器にだし汁、うすだし汁を入れてひと混ぜし、2を入れてひたし、冷めたら冷蔵庫でひと晩おく。

大原千鶴さんといえばやはり和食。だしの美味しさをたっぷりのおかず、汁ものは心も体もほっとさせてくれます。とはいえ、和の食材の洋風づかい、エスニックなテイストの料理、高野豆腐や大豆などを使った満足度の高い肉料理風など、新しい提案もたっぷり。ご自身が食べない日はないという卵・豆腐・お揚げの料理も必見です。



**車麩とズッキーニのチャンプブルー**

材料 (2~3人分) と作り方  
 車麩 (乾物) — 40g  
 A | 卵 — 1個  
 | 塩 — ひとつまみ  
 ズッキーニ (縦) — 1本 (250g)  
 塩 — 小さじ1/4  
 こしょう — 少々  
 うすじょうゆ — 大さじ1  
 ごま油 — 大さじ2

- 1 車麩は水につけて戻し、やわらかくなったから水気を絞って食べやすい大きさにすてちぎる。ボウルにAを入れて混ぜ、車麩を入れてからめ、2~3分つけておく。
- 2 ズッキーニは7mm幅の輪切りにする。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、1を並べて時々上下を返しながら全体をこんがり焼いて取り出す。
- 4 3のフライパンに2を入れ、ごま油大さじ1を回しかけて中火で焼く。しんなりしてきたら塩、こしょうをふり、車麩を戻し入れ、うすじょうゆを加えてざっと混ぜて火を止める。器に盛り、好みで物置辛子をふる。

嚼むほどにおいしい  
車麩が少せになる。

戻した車麩は  
お家のしみ込みやまいちようになりやすい。



**あたかもチンジャオロースー**

これはあり！の  
新定番の、  
ビーマンの香り豊かな

材料 (2人分) と作り方  
 ビーマン (緑・赤、細切り) — 計3~4個 (計味100g)  
 油揚げ (細切り) — 40g  
 片栗粉 — 小さじ1  
 A | ごま油 — 小さじ2  
 | にんにく (みじん切り)、しょうが (みじん切り) — 各小さじ1/2  
 オイスターソース — 小さじ2

- 1 油揚げは焼く直前に片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにAを入れて中火で炒める。香りが立ったら、油揚げを入れてざっと焼き、ビーマンを加えて炒める。ビーマンがしんなりしたら、オイスターソースを回し入れ、30秒ほど炒めて火を止める。

油揚げに片栗粉をまぶすと  
肉っぽくなり、  
味がよくなります。

【書誌情報】

『大原千鶴の ととのえレシピ 忙しい日も疲れた日も、ラクラクささと』  
 1,980円 (税込)、B5 変型判、128ページ、ISBN：978-4-471-40891-6

【著者】

大原千鶴 (おおはら ちづる)

京都・花脊の料理旅館「美山荘」が生家。豊かで厳しい自然に囲まれて育ちながら、食材の成り立ちと料理の心得を学ぶ。3児の子育てを行いながら、料理研究家の活動をスタートし、テレビ、出版、講演など幅広いジャンルで活躍。シンプルで作りやすく、作れば確実においしくできるレシピと、明るく親しみやすい人柄で、幅広い年代から支持を得ている。著書に『大原千鶴のいつくしみ料理帖』(世界文化社)、『冷めてもおいしい和のおかず』(家の光協会)、小社刊に『大原千鶴のお料理ノート 一生使える、基本の味つけ決定版』、『大原千鶴の和食』、『大原千鶴のまいにちおべんとう』等。



大原 千鶴さんシリーズ

NEW



【当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