

鍋の概念がわかる！？ ひとりでも、みんなでも。 健康的でとびきりおいしい『ウー・ウエンの 鍋 スープ』11/8 発売

鍋 スープ



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：清水美成）は、2024年11月8日（金）に『ウー・ウエンの 鍋 スープ』（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。

空気が乾燥して肌寒くなってくると、いよいよお鍋の出番。

本書では、毎日食べても飽きがこない手軽で簡単な鍋とスープを紹介しています。「鍋」は、**たんぱく質と野菜、2つの素材さえあれば作ることができる、自由で楽しい、包容力のある料理**。飽きがこない素材の組み合わせと、たれのバリエーションを掲載し、寒い季節はもちろんのこと、体を冷やしがちな夏にもおすすめです。気軽なひとり鍋にもぴったりなレシピも。やさしく体を整えてくれる「スープ」ともにご紹介します。

『ウー・ウエンの 鍋 スープ』

価格：2,530円（税込）、著者：ウー・ウエン、頁数：112ページ、判型：A4変形判、ISBN：978-4-471-40892-3

おかずも汁も兼備できる鍋は、毎日の強い味方

「お鍋だとワンパターンになってしまう」とお悩みの方も多いと思います。実は、具材の組み合わせをシンプルにしたり野菜の切り方を変えるだけで、ひと味違うおいしさが生まれます。

本書では肉や魚、大豆製品などのたんぱく質、そして旬の野菜を、最後まで美味しくいただくための鍋バリエーションをたっぷり掲載。あれもこれも作らずに、鍋だけで一食を完結できるのも魅力。下ごしらえさえすれば、仕上げは火にかけるだけ。食卓でひとりでもみんなでも楽しむことができます。

▼素材ふたつで作る鍋/魚介が主役の鍋/肉団子鍋/中国鍋/夏も鍋 など掲載

素材ふたつで作る鍋

最初に紹介するのは、たんぱく質と野菜のふたつの素材でできる、いろいろ知恵な鍋です。肉や魚介や大豆製品の種類がだしとなって、野菜もたっぷり食べられるのがうれしい。スープの取っつきもシンプルにしていますので、ときには好みのたれで味を変えても楽しいと思います。



玉ねぎと鶏もも肉の鍋

鶏もも肉をきらんと湯通ししてアクを取り除けば、ずっさりまわりのスープのできあがり。さっと煮ただけの玉ねぎのおいしさもこの鍋自慢の味です。

◎材料（2〜3人分）
鶏もも肉……………1枚 酒……………1/2カップ
玉ねぎ……………2個 水……………2と1/2カップ
粒こしょう（黒）……………15粒 粗塩……………小さじ1/2

◎作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切り、水（分量外）からゆで、アクをよけて取り出し、水気をきる。
- 2 鍋に1、粒こしょう、酒、水を入れて中火にかき、蓋立をせたら弱火にして煮る。12分煮る。
- 3 玉ねぎは皮を剥き、繊維を断ち切るようにスライサーで薄切りにして、2に加える。透明感が均らな粗塩で味を調え、火を止める。※粒マスタードを加えてもおいしい。



素材のおいしい水分をいただく、体にやさしいスープ

桜えびのスープ

桜えびの殻からとったスープは絶品です。キャベツと人参を加え、生姜をきいてお湯を加えて煮ます。



豚バラ肉と里芋のスープ

豚バラ肉と里芋で、ちまみと人参、豆苗を加えて煮ます。野菜は柔らかく煮るとおいしいです。



桜えびとキャベツのスープ

桜えび(2〜3人分) 100g、キャベツ(2〜3人分) 200g、里芋(2〜3人分) 100g、人参(2〜3人分) 100g、生姜(2〜3人分) 10g、お湯 1.5ℓ、塩 少々、醤油 少々、ごま油 少々

① キャベツは粗切に切り、人参は皮をむき、お湯で茹でる。② 桜えびは殻を剥き、お湯で茹でる。③ 桜えびの殻を水で洗って、お湯を加えて煮る。④ 桜えびの殻を水で洗って、お湯を加えて煮る。⑤ 桜えびの殻を水で洗って、お湯を加えて煮る。

桜えびと里芋のスープ

豚バラ肉(2〜3人分) 100g、里芋(2〜3人分) 100g、人参(2〜3人分) 100g、生姜(2〜3人分) 10g、お湯 1.5ℓ、塩 少々、醤油 少々、ごま油 少々

① 豚バラ肉は皮を剥き、お湯で茹でる。② 里芋は皮をむき、お湯で茹でる。③ 人参は皮をむき、お湯で茹でる。④ 生姜は皮をむき、お湯で茹でる。⑤ 豚バラ肉、里芋、人参、生姜を加えて煮る。⑥ 塩、醤油、ごま油を加えて煮る。

やさしい味わいで栄養たっぷりのスープ。素材のうまみを生かすから、だしらず。すぐに作れて、栄養のバランスがとれるので、朝ごはんや、遅めの夕食にもぴったり。何かもうひと品、というときにも心強い味方です。スープ作りで大切な素材のうまみを引き出すコツをご紹介します。

●本書の主な内容

◆はじめに

≪鍋≫

- ◆**素材ふたつで作る鍋** 玉ねぎと鶏もも肉の鍋/カリフラワーの豆乳鍋/かぶと豚肉の鍋/牛肉とクレソンの鍋 など
- ◆**魚介が主役の鍋** ぶりのしゃぶしゃぶ 麻辣風味鍋/サーモンと焼き豆腐、青梗菜の鍋/えび団子鍋 など
- ◆**肉団子鍋** 鶏肉団子の酒粕風味鍋/鶏肉団子とわかめ、しめじ、山芋すりおろしの鍋 など
- ◆**中国鍋** 羊のしゃぶしゃぶ/麻辣鍋/茶鍋/酸菜鍋/菊花鍋/腐乳鍋/ココナッツ鍋/かた焼きそばの海鮮鍋/八宝うどん鍋
- ◆**夏も鍋** 冬瓜と貝柱の鍋/トマトと羊肉のミント鍋/豚しゃぶと香味野菜の鍋/豆腐とオクラ、ズッキーニの鍋 など

≪スープ≫

◆毎日を手助けしてくれるクイックスープ

長ねぎ焦がしスープ/トマトと卵のスープ/大根と油揚げのスープ/桜えびとキャベツのスープ/豚バラ肉と里芋のスープ など

◆体調を調えるにはスープがいちばんです

長芋と白きくらげの豆乳スープ/酸辣湯/春雨と干しえび、ゆりね、クコの実のスープ/豆腐とカニ、マコモダケのスープなど

◇さくいん

【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。

主な著書に『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』『ウー・ウェンの 煮もの あえもの』（いずれも高橋書店）、『料理の意味とその手立て』（タブレ）、『本当に大事なことはほんの少し』（大和書房）など。

「ウー・ウェンの料理書」シリーズ

NEW



ウー・ウェン



ウー・ウェンの 100g で作る

小麦粉料理



ウー・ウェン



ウー・ウェン



ウー・ウェン

【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