

麺がおいしい麺料理の極意とは？ ごはんの国に生まれた幸せレシピも満載！ 人気料理本シリーズ完結 『ウー・ウエンの 麺 ごはん』



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、2025 年 4 月 11 日（金）に『ウー・ウエンの 麺 ごはん』を全国の書店・オンラインストアで発売いたします。

本書は北京出身の料理家ウー・ウエンさんの料理書シリーズ 6 冊目で、シリーズ完結となる「主食」の作り方がテーマ。「麺」「ごはん」そのものがおいしくいただけるレシピを掲載いたしました。

（表紙の料理＝黒酢炒麺）

おいしさの極意：料理にふさわしい米・麺の種類を選びましょう



北京小麦粉料理にはじまり、炒めもの、煮もの、あえもの、蒸しもの、お粥、鍋、スープと、毎日をおいしく健やかに支えるレシピを紹介してきたウー・ウエンさんの料理書シリーズ 6 作目『ウー・ウエンの 麺 ごはん』。

麺のおいしさを味わう麺料理、ごはんの国に生まれた幸せを感じるごはん料理。中国生まれ、来日 35 年の料理家ウー・ウエンさんならではの、くりかえし作りたい主食レシピの決定版です。

～はじめにより～

満を持して、主食のレシピを紹介する1冊をみなさまにお届けします。

私たちアジア人の大切な主食、お米。ふだんは白いごはんを炊いていただきますが、それだけがお米の食べ方ではありません。たっぷりの水で煮てお粥にしたり、蒸してちまきを作ったり、干し飯を油で揚げたり。うるち米、もち米、ジャスミン米などお米自体にも種類があり、それぞれにふさわしい食べ方があります。（中略）

麺もお米の種類と同様に、向き不向きがあります。汁麺には生麺か冷凍うどん。炒麺には蒸し麺を。適材適所で使えば、麺はとても手軽な主食となります。

炒飯だけでも 14 レシピ！ お粥、ちまき、おこげなども。家庭でいただくごはん料理がもっとおいしくなる



ごはん料理は、私たちの日常で身近な存在ですが、ウーさんが教えてくれる小さなコツを身につければもっとおいしく仕上がります。

白いごはんを再び温めておいしく食べるための炒飯、たっぷりの水でお米の旨味を引き出すお粥。八宝飯、ちまきなどもち米のレシピも豊富です。

ほぼ具なしのレシピも！ 炒麺、汁麺、あえ麺など。麺のおいしさを味わうのが麺料理です



麺料理といっても、生の麺、蒸し麺、ビーフンなど種類はいろいろ。共通するのは、麺料理はあくまでも「麺のおいしさ」を味わうもの。

この本では、ほぼ具のないシンプルな汁麺（スープ麺）や炒麺（炒め麺）もたくさん登場します。物足りなさそう？ 一度食べてみたら、そのおいしさに驚くこと請け合いです。

●本書の主な内容

◎ごはん

- ・炒飯 卵と長ねぎのシンプル炒飯 桜えび炒飯 ほか
- ・八宝飯、ちまき 肉ちまき、きびと甘栗のちまき ほか
- ・お粥 鶏肉粥、玄米粥、さつまいも粥 ほか
- ・おこげ 卵あんかけおこげ 鶏団子スープおこげ ほか

◎麺

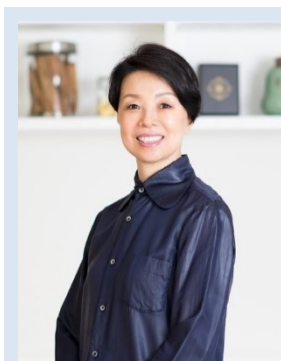
- ・汁麺 塩こしょう麺、豆乳ビーフン、トマト卵うどん ほか
- ・あえ麺 黒酢醤油ごま油あえ麺、花椒風味のごまだれ麺 ほか
- ・手打ち麺 担々麺、打滷麺（ダルーメン）
- ・炒麺 黒酢炒麺、黄二炒麺、塩ビーフン ほか

『ウー・ウェンの 麺 ごはん』

価格：2,530 円（税込）、著者名：ウー・ウェン、頁数：112 ページ、判型：A4 変形判、ISBN：978-4-471-40893-0

料理をしながら読みやすい！

▼180°ピタッと開くコデックス製本を採用。



【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』『ウー・ウェンの 蒸しもの お粥』『ウー・ウェンの 鍋スープ』（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）、『ウー・ウェンの黒酢でおかず』（講談社）など。

【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