

おうちごはんに飽きた方に！

隠し味でいつもの料理が絶品！

もやし×砂糖 鶏肉×お酢 トマト×味噌 etc.

家にある調味料で簡単に！隠し味の女王が考えたレシピ本が誕生

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、TJMBOOK『とことん味にこだわった! ちおりの簡単絶品おかず』を2021年2月15日(月)に発売します。

本書は、Instagramでフォロワー23万人超、レシピサイト「Nadia」で支持を集める、ちおりさん初のレシピ本です。特徴は、ちおりさんが研究を重ねたとしておきの「隠し味」で、キッチンにある定番調味料のちょっとした組み合わせで、誰が作っても普段の家庭料理が絶品に仕上がります。大人気おかずから、「あと一品」というときのスピード副菜、余りがちな野菜の大量消費レシピ、ごはん・麺レシピ、スイーツまで、たっぷり186品を掲載。

著者のちおりさんは北海道札幌市在住の2人の娘を育てる主婦です。家族から喜ばれ、忙しい女性が助かる主婦目線のレシピ作りがモットー。現在は、食品メーカーや企業のレシピ開発、月刊料理情報誌掲載、コラム執筆のほか、レシピサイト「Nadia」でも活躍中。Instagramではレシピにとどまらない、料理の美味しいコツや保存ワザなど、役立つ情報を日々発信中です。

ちおりさんファンの方はもちろん、おうちごはんが続かなかで簡単レシピを試すものの同じ味になりがちでお困りの方、定番おかずをさらにおいしく絶品に仕上げたい方などにおすすめの一冊です。

実験のように細かく味を調整して見つけた「ちおりの隠し味」



①砂糖×もやし

甘みが出ない程度のごく少量の砂糖を。味に深みやコクが出ます。



②酢×鶏肉

味を引き締めたい時は酢。少量の砂糖+酢で味付けすることが多いです。肉の下味に加えるとしっとりジューシー♪



③しょうゆ×トマトソース

フレッシュトマトやトマト缶を使ったソースには、しょうゆを加えることで、味に深みが出て、コクがアップ。



④味噌

チリソースなどに、少し味噌を入れるだけでコクと旨味がアップ!



⑤マヨネーズ

肉ダネに入れるとマヨネーズの油分でふんわりジューシーに。



⑥牛脂

ハンバーグや牛丼などに少量牛脂を忍ばせると、旨味がアップ。専門店の味に近づきます。



⑦スパイス

スパイスが大好きなのですが、香りに好みがあるのでレシピでは控えめに。タイムやナツメグは少量使うとおいしさが引き立ちます。

取材・出演 ぜひご相談ください



著者・ちおりさんコメント

この本は、我が家の小さなキッチンから発信する、『どのお家にもある調味料を使い、ちょっとした工夫で家庭料理がグッとおいしくなるレシピたち』を集めました。母親目線、主婦目線で工程は簡単に作りやすいものばかりです。忙しい毎日の中でも、季節を感じながら、家族が『おいしいね』と食べてくれる料理を作るのがわたしの何よりの楽しみです。今は世の中がモヤモヤした状況にありますが、自宅で過ごす時間が増えた皆様の食卓に、笑顔が咲くことを想いながらひとつひとつのレシピに気持ちを込めました。頑張り過ぎず、たくさん食べて、たくさん寝て、明日の活力となりますよう。気が晴れない時でも食べることで心が満たされる瞬間があります。わたしのレシピでほんの少しでも『おいしい』とホッとしていただけましたら幸いです。

<プロフィール>

料理家。北海道札幌市在住。

17歳と13歳、2人の娘の母。働く主婦、子育て中ならではの等身大の料理が人気を呼び、Instagramのフォロワーは23万人超(2021年2月現在)。@chiori.m.m



『とことん味にこだわった! ちおりの簡単絶品おかず』
発売日: 2021年2月15日 価格: 900円+税

ちおりさんの「隠し味」実験エピソード

Q.これは「大発見だ!」と思った隠し味は?

A.鶏肉の下味に、砂糖、塩、酢の下味をつける手順。むね肉は柔らかく、もも肉はジューシーに仕上がります。あとは肉ダネにマヨネーズ、メンチカツや牛丼に牛脂を忍ばせるなどです!

Q.なぜ実験的に味を試すことが好きになったのですか?

A.次女が幼い頃、食がとて細かったというのが理由のひとつです。次女はチョコレートとマックのポテトしか食べてくれなくて…あの頃は必死でした!必死に頑張るんだけど、頑張りすぎると食べてくれないし、意外と適当に作ったものの方が食べたりして…。ある時ふと、吹っ切れた時があって。とにかくおいしいものを作ろう!いろいろ試してみよう!となりました。大好きな鈴木登紀子さんの影響も受けています!

Q.これまでの失敗談は?

A.お料理にはお酢!がキーワードみたくなっている時があって、まるでお酢信者みたいな(笑)。たくさん使すぎて家族みんながむせるような食事がありました!今思えば事件です!



ご自宅の調味料ラックもチラ見せ

毎日使うものは見えるところに!

右ラック上段奥から、しょうが、にんにく、白・黒・ピンクペッパー、中段片栗粉、小麦粉、塩、下段緑茶、コーヒー、ほうじ茶。左ラック上段奥から、酢、サラダ油、ごま油、フルーツ酢、オリーブオイル、中段鶏ガラスープの素、顆粒コンソメ、黒・白いりごま、下段黒米、砂糖、ダイエットシュガー、顆粒和風だしの素。



186品掲載! 失敗なしで誰でも味が決まるから安心

最高においしい♪ おうちハンバーグ



一番人気!
肉ダネにマヨネーズで
ふっくらジューシーに

ミニトマトのねぎみそおかか炒め



トマト×みそ
のコラボが最高!

目にもうれしい♡ 我が家の手まり寿司

Instagramでも
大人気!
3月のひなまつりに!



必須レシピ! 冷凍ごはんテク



ちおりさんが
人気になったきっかけ
家族にも大人気!
白米、黒米、炊き込みごはん、
混ぜごはんを常備!