

しょうが焼きのたれで { 手羽元グリル  
まぜごはん  
サバのしょうが焼き } も!

# 38種の合わせ調味料で181の料理ができる!

## 新橋小料理屋祖母の味を再現「魔法の調味料レシピ」6/22発売!

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、2021年6月22日(火)に『一度覚えたら一生おいしい!あやの魔法の調味料レシピ』を発売します。

本誌は、Instagramで総フォロワー数14万人を超え、レシピサイト「Nadia」でも支持を集める、あやさん初のレシピ本です。新橋で小料理屋を営んでいた祖母と、働きながらも毎日台所に立っていた母が目分量で作っていた料理を「合わせ調味料」をベースにレシピ化。家にある調味料を簡単比率で混ぜるだけでできる「ごまだれ」や「マリネの素」「甘酢」「エスニックだれ」など、和食・洋食・中華・エスニック料理の素となる38種類の合わせ調味料を紹介。ひとつの合わせ調味料で、主菜から副菜まで複数の料理を作ることができ、合計181のレシピを掲載。「合わせ調味料」により、失敗なく味が決まります。さらに、切り抜いて台所に置いておくことと便利な「合わせ調味料レシピカード」つき。あやさんの「合わせ調味料」を駆使すれば、毎日の食卓がまるで小料理屋の味になること間違いなしです。

### 簡単比率の「合わせ調味料」で和・洋・中・エスニック料理をマスター!

和食

**しょうが焼きのたれ**  
おろししょうがの辛りが安物の魚の臭いをも取りやかし、ごはんにもぴったり合う。しょうゆの風味がアクセント

しょうゆ 酒 みりん おろししょうが

3 : 2 : 1 : 1

このたれから  
慣れ親しんだ味の5品が完成!



洋食

**デミグラスソース**  
ごはんにもぴったり合う。しょうゆの風味がアクセント

トマト ケチャップ ウスターソース しょうゆ

3 : 3 : 1

このソースから  
ごちそう感を味わえる5品が完成!



中華

**甘酢**  
甘酢っぱさがたまらない。ごはんにもぴったり合う

しょうゆ 酒 砂糖

1 : 1 : 1 : 1

このたれから  
ごはんにもぴったりの5品が完成!



エスニック

**エスニックだれ**  
ナンプラーのこく深いおいしさと特製の酸味。お酒がすすみます

ナンプラー 砂糖 (またはラムレモン)

3 : 3 : 1

このたれから  
自慢の5品が完成!



#### あやさんコメント

新橋で小料理屋さんを営み、70歳で店をたたんだからは実家で夕食を作っていた祖母と、仕事をしながらも家族のために毎日台所に立っていた母のごはんをもりもり食べて育ちました。私自身も結婚し、フルタイムで働きながら家事をする大変さを改めて知り、好きだった料理がなくなつた時期もありました。そんななかでとりついたのが、美味しさと手軽さを兼ね備えた「合わせ調味料」。祖母と母が目分量で作っていた料理をレシピにしてみました。手に取ってくださったみなさまの食卓にこの本の料理が一品でも並ぶことを願っております。

#### <プロフィール>

1991年、東京都生まれ。3歳上の夫と0歳の息子と3人暮らし。母と、小料理屋を営んでいた祖母から料理のいろはを学ぶ。Instagram総フォロワー数14万人超。@aya.style\_ @aya.mommy

取材・出演  
ぜひご相談ください



『一度覚えたら一生おいしい!あやの魔法の調味料レシピ』  
発売日: 2021年6月22日  
定価: 990円(税込)