

いつもの調味料を組み合わせるだけ！

# 隠し味 で失敗なしの200品

ハマる主婦続出！「ちおりの簡単絶品おかず」第2弾 2/24発売

## 28食材別でもっと便利＆献立に困らない！



インスタグラムでフォロワー27万人超、レシピサイト「Nadia(ナディア)」でも支持を集める料理家・ちおりさんの第2弾となるレシピ本『定番ばかり200品！ちおりの簡単絶品おかず2』を2022年2月24日に発売します。

本誌は、キッチンにある調味料を組み合わせた「隠し味」で誰が作っても定番料理が絶品に仕上がるレシピ本です。今回は、肉おかずから野菜おかず、副菜までたっぷり200品を収録。食材別にわかりやすく掲載され、1～2品の食材でできるメニューも充実。手元にある食材で簡単に作ることができます。

「何を作ってもとにかくおいしい！」「味がとっても好み」と、レシピサイトでは大好評かつ絶大な信頼を得ているちおりさん。本誌制作にあたり、レシピサイトやSNSでもまだ出していない新メニューも多数開発しました。味が決まらないといったよくある料理の失敗や、献立に悩むといったストレスもまるっと解決してくれる一冊です。

『定番ばかり200品！ちおりの簡単絶品おかず2』 発売日：2022年2月24日 定価：990円（税込）

▼人気第1位！  
ガツリにらたま豚キムチ



▼びっくりモチモチ♪  
餃子の皮でお手軽ラザニア



▼チーズが濃～い♡  
バイクドチーズケーキ



取材・出演ぜひ  
ご相談ください



著者・ちおり プロフィール  
料理家。北海道札幌市在住。18歳と14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、インスタグラム (@chiori.m.m) のフォロワーは27万人超。主婦目線で、家族から喜ばれ、忙しい女性が助かるレシピ作りがモットー。おうちにある調味料のひとつ工夫で、よりおいしくなる料理をお届けしています。Nadia Artistとしても活躍中。

待望の最新刊は28食材別！さらに便利＆献立に悩みません

【鶏むね】 【豚こま】 【キャベツ】 【豆腐】 etc.

定番おかずに必須の人気食材別レシピが充実！

### 【CONTENTS】

- ちおりのキッチン♪ 楽しみながら料理上手にひと手間でグンとおいしくなるコツ
- もっとおいしく♪ ちおりの下ごしらえの基本
- 大反響！ちおりの人気おかず20
- 具たくさんで大満足！ごはん&麺
- つなげたい味 昔ながらのおやつ
- コラム
- 汁もの&スープレシピ/冷凍混ぜごはん/ちおりの野菜たっぷり鍋
- 食材別INDEX

必見！

### ●食材別おかずカタログ

鶏むね肉/鶏もも肉/鶏ささ身/豚こま切れ肉/  
豚バラ肉/ひき肉/鮭/ツナ缶/ぶり/たら/  
シーフードミックス/じゃがいも/キャベツ/なす/  
ブロッコリー/トマト/にんじん/大根/白菜/  
小松菜/ほうれん草/もやし/きのこ類/豆腐/  
厚揚げ/卵/春雨/切り干し大根

## キッチンにある基本の調味料だけ！おいしさの秘密は「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みがアップ！



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、旨みがアップ。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さが引き立ちます。

### ▼ちおりさんコメント

料理はおいしくて簡単がいい  
欲も楽も叶えたい。

そんな思いや願いをまるっとこの一冊に込めました。食材1~2点でも楽に作れるおかずを多数掲載した第2弾ができました。時間をかけなくても、コツをつかめばお料理は面倒なものから楽しいものになる気がするんです。この本は、料理をするぞ！と肩ひじはらずにめくっていただくと嬉しいです。どうぞおいしく召し上がれますように。

第1弾は発売1カ月で重版  
5万部突破！好評発売中

『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  
定価：990円（税込）



## 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。むね肉はやわらかく、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)。たくさん使い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をチラ見せ

毎日使うものは見えるところに！

しょうが、にんにく、ブラック・ピンクペッパー、片栗粉、小麦粉、塩、下段緑茶、コーヒー、ほうじ茶、鶏ガラスープの素、顆粒コンソメ、黒・白いりごま、砂糖、ダイエットシュガー、顆粒和風だしの素。

