

著書は500冊以上！電子レンジ調理の第一人者

# 村上祥子が1年かけて制作！オリジナルレンジ容器が付録 『うまみ格上げ! 村上祥子の電子レンジごはん』2/14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、『うまみ格上げ! 村上祥子の電子レンジごはん』を2023年2月14日(火)に発売します。

本誌は、電子レンジ調理の第一人者と呼ばれる料理研究家の村上祥子さんが、約1年こだわって試作を重ねた「電子レンジ専用容器」が付録となっています。容器は、食材の色移りが気にならず、食卓を明るく彩る真っ赤なカラーで、調理後そのまま食卓に置いても可愛いココット型です。また、軽くて取っ手付きなので持ちやすく、食材をおいしく加熱できるよう、熱や空気の循環を考慮した形状になっています。蒸し皿もセットになっており、二段に分けて加熱することも可能。電子レンジ調理を知り尽くした村上さんだからこそ作れる、便利な容器が完成しました。

また、誌面には付録の容器を使って作れる34レシピを収録。高齢の方にも、共働きの忙しい夫婦にも、ひとり暮らしの社会人や学生にも嬉しい、簡単で時短が叶う、栄養バランスの良いレシピです。

## ありそうでなかった！村上祥子さんこだわりの電子レンジ専用容器

電子レンジ調理の第一人者とも呼ばれる村上さん。約1年かけて、こだわり抜いた理想の電子レンジ専用容器を制作！

### 【ポイント】

- ・わずか約198gの軽さ
- ・シンプルな形状で洗やすい
- ・底に足が付いていて熱が滞留しない
- ・ふた付きなのでラップいらす
- ・濃い赤で食材の色移りが目立たない
- ・食卓を彩る明るいカラー
- ・おしゃれなココット型で調理後そのままテーブルに出してもOK
- ・取っ手付きで持ちやすい



蒸し皿が付いているので、  
お肉や野菜を分けて同時加熱も可能!



ハンバーグから、エビマヨ、チンジャオロースまで！電子レンジで簡単な34レシピを収録



約1年、何度も試作してやっと真っ赤な容器が誕生しました。1合のごはんが17分で炊けます。電子レンジは料理を温める道具と思っていた方、調理も挑戦してみてください。生の食材から作った食事を食べていると、自分の体が日に日にシャッキリしていくのが実感できると思います。



取材・出演  
ご相談ください!

『うまみ格上げ!  
村上祥子の電子レンジごはん』  
発売日：2023年2月14日  
価格：2860円(税込)



著者：村上祥子（むらかみ・さちこ）

福岡県出身。1985年より福岡女子大学で栄養指導を担当。治療食の開発で、油控えめでも、1人分でも、短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来研鑽を重ね、電子レンジをフル活用した健康料理の第一人者となる。料理家のキャリアは50年を超え、2023年2月に満81歳を迎える。多方面のメディアで活躍しており、これまでに出版した著書は500冊以上に及び、累計は987万部を超える。

# 電子レンジだから簡単&時短&おいしい！栄養満点のレシピが満載！

今年81歳を迎える村上さんですが、その健康の秘訣は食事。管理栄養士の資格をもっており、大学で栄養指導をされています。その知識を活かした、健康を意識したレシピが支持されています。本誌では、**健康寿命を延ばして人生をもっと楽しみたい高齢の方から、働き盛りで忙しくエネルギーが必要な社会人、初めてのひとり暮らしで栄養が偏りがちな学生まで**、全世代の方に役立つレシピを収録しました。

レンチン  
10分



## ビーフシチュー

**煮込む必要なし。**  
10分で野菜も  
やわらかく本格的  
に仕上がる！

レンチン  
4分



## エビマヨ

**揚げない、炒め  
ない、ヘルシーな  
エビマヨ！**

レンチン  
10分



## チャプチェ

**春雨の下処理  
なしで時短&  
簡単！**

レンチン  
12分



## ハンバーグ

**電子レンジなら、  
生焼けの心配  
なし！**

レンチン  
5分



## カレーの煮つけ

**ふっくらと、  
煮崩れせずに  
作れる！**

レンチン  
17分



## 炊飯

**浸水時間も蒸らし  
時間も不要！  
たった17分で  
お米が炊ける**

## 容器ひとつで麺類も作れる！誌面からレシピを抜粋して紹介



## 小松菜とひき肉の汁なし麺

材料 1人分

インスタントラーメン(乾麺)・・・1パック※  
豚ひき肉・・・50g  
小松菜・・・1/2束(100g)  
水・・・1カップ(200ml)  
こしょう・・・少々  
※(麺80g・調味料10g・調味油4g)

レンチン  
6分

作り方

- 1 小松菜は5cm長さに切る。
- 2 容器に豚ひき肉を入れ、インスタントラーメン付属の調味料と調味油をかけ、箸で混ぜる。
- 3 水を注いで、中央に麺を置き、周りに1を置く。ふたをして電子レンジで6分加熱する。
- 4 取り出して混ぜ合わせる(麺がかたいときは余熱を利用してふたをして1分待つ。または30秒～1分加熱する)。器に盛り、こしょうをふる。