

著書シリーズ累計10万部突破！

調味料の組み合わせでおうちごはんが**絶品料理**に 『ちおり流 くり返し作りたいおかず』 2/16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、TJ MOOK『味に自信あり! ちおり流 くり返し作りたいおかず』を2023年2月16日(木)に発売します。

本誌は、Instagramのフォロワー30万人超、レシピサイト「Nadia」で支持を得ている料理家・ちおりさんの第3弾となるレシピ本です。累計10万部を突破するちおりさんのレシピ本は、「何を作ってもとにかくおいしい!」「味がとっても好み」「定番おかずが絶品になる」と大好評。今回は、麻婆豆腐やハンバーグなどの人気レシピを「定番おかず」「肉おかず」「魚介・野菜おかず」「副菜」「ごはん・麺」「おやつ」の6つの項目に分けてたっぷり150品紹介。食材別インデックス付きなので、余った食材で献立を考える際にも役立ちます。

また、調味料使いに定評があるちおりさんが、本書でも絶品料理に仕上げるコツを多数紹介。調味料2つでおいしく仕上がるレシピも掲載しています。毎日飽きがこない、何度でも食べたくなる味に仕上げるができるレシピが満載の一冊です。

著者コメント

昔から愛されて今につながる、色あせることのない味を伝えたい。そんな思いで、基本のおかずを集めました。難しい手順はなしで、なるべく時短で。みなさんが思う味になるように、おいしく作れるちょっとしたコツをちりばめました。

肉じゃがってどう作るの? 照り焼きチキンの焼き方は? 喫茶店のナポリタンをおうちで作れないかな? そんなときにこの本を開いてくださると嬉しいです。みなさんがくり返し作る、「家庭の味」につながりますように♪

<著者・ちおり プロフィール>

北海道札幌市在住。19歳と15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 (@chiori.m.m) のフォロワーは30万人超(2023年2月現在)。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工夫で、よりおいしくなる料理を紹介しています。食品メーカーや企業のレシピ開発、月刊料理情報誌へのコラム執筆多数。Nadia Artistとしても活躍中。Instagramではレシピだけでなく、料理がおいしくなるコツや保存ワザなど、役立つ情報を日々発信中です。

取材・出演
ご相談ください



TJ MOOK『味に自信あり! ちおり流 くり返し作りたいおかず』 発売日: 2023年2月16日(木) 定価: 1650円(税込)

「ちおりのレシピ本」シリーズ 累計10万部突破!



左: TJ MOOK『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)



右: TJ MOOK『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)

ちおりさんレシピの人気の秘密

- ★何を作っても**一番おいしく**、家族にも評判
- ★**家にある材料・調味料**だけでできる!
- ★豊富な**レシピ数**で、料理をするのが**楽しみに**
- ★**彩りもよく**、盛り付けも**綺麗**で参考になる

▼編集担当コメント

定番料理だからこそ、とびっきりおいしく作りたい! そういうときは真っ先にちおりさんの本を開きます。トマトに砂糖やしょうゆ、豚汁にめんつゆなど、意外な調味料の組み合わせがカギ。作るときにちょっとひと手間かかりますが、その価値はあり! 味に奥行きが出て、まるでお店の味に。料理の楽しさを心ゆくまで堪能できる、それがちおりさんのレシピです。

※詳しくは2ページ目へ

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

味を引き締めたいときは酢。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

肉だね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しさが引き立ちます。

本書でも調味料を駆使したレシピを多数掲載！一部を紹介

何度食べてもまた食べたくなる!! 基本のハンバーグ

材料 (2人分)

合いびき肉 ……300g
玉ねぎ…1/2個 (100g)
バター…10g

POINT

マヨネーズを肉だねに入れることで、ふっくらジューシーに

A 卵…1個
パン粉・牛乳…各大さじ4
マヨネーズ…大さじ1強
顆粒コンソメ…小さじ1/2
塩・粗びき黒こしょう…各小さじ1/4

B 水…大さじ4
中濃ソース…大さじ3
トマトケチャップ・みりん…各大さじ2

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りして耐熱容器に入れ、バターをのせてラップはせずに電子レンジで2分加熱する。取り出して混ぜ合わせ、さらに1分加熱して、粗熱をとる。

②ボウルにひき肉、1、Aを入れて粘りが出るまで練り混ぜ、2〜4等分に成形する。両手のひらを行き来させて空気を抜き、表面をなめらかに整え、パットに入れる。**ラップをして冷蔵庫で1時間休ませる。**

③フライパンにサラダ油 (大さじ1/2) を中火で熱し、**2を平たくして2分焼く。**焼き色が付いたら裏返して1分焼き、両面にしっかりと焼き色が付いたらふたをして弱火で5〜6分、蒸し焼きにする。火を止めて3分蒸らし、余熱で中まで火を通して取り出す。

④フライパンの余分な油をペーパーで軽くおさえ、Bを加えて混ぜながら弱めの中火で煮てソースにとろみを付ける。器に3を盛り、ソースをかける。

POINT 冷蔵庫で1時間ほど休ませてから、ハンバーグを焼きましょう。焼く前に表面をなめらかに整えると焼き縮みや肉汁が出るのを防ぎます。



絶対おいしい！ 何度でも食べたい！ 全150品を掲載

<CONTENTS>

■ちおりの下ごしらえ

■PART 1…くり返し作りたい! 定番人気おかず25品

豚のしょうが焼き、肉じゃが、チキン南蛮、プルコギ etc.

■PART 2…家族にほめられる! 絶品肉おかず21品

照り焼きチキン、ハンバーグ、回鍋肉、麻婆豆腐 etc.

■PART 3…ボリュームたっぷり! 魚介・野菜おかず21品

鮭のちゃんちゃん焼き、ポテトコロッケ、ラタトゥイユ etc.

■PART 4…毎日使える定番ぞろい! 我が家の副菜22品

野菜の揚げびたし、きんぴら、かぼちゃの煮物、ポテトサラダ etc.

■PART 5…おかわりが止まらない! ごはんと麺17品

本格ポロネーゼ、えびドリア、炊飯器パエリア、ドライカレー etc.

■PART 6…何度もおねだりされる! 昔ながらのおやつ12品

かためプリン、みたらし団子、レモンケーキ、大学いも etc.

■わかりやすい! 食材別INDEX

■コラム…簡単! おいしい! カラフルナムル8品、やみつき万能ダレで絶品おかず! 12品、スープ12品

