

「深イ話」「あさいチ」「金スマ」でも話題！！

2015年5月18日

平野レミの『つぶやきごはん』が大人気！ Twitterレシピ本4万部突破！



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)が刊行する『平野レミのつぶやきごはん』が、累計4万部を突破いたしました。

平野レミさんは以前より、料理愛好家として様々なメディアで活躍してきましたが、NHK「きょうの料理」「あさいチ」などでの斬新な料理が話題になり、今さらなる注目を集めています。インターネット上で「朝から腹筋痛くなるほど笑いました」「これ料理コーナーに出していいの」「平野レミの料理が斬新過ぎてもう料理って何?」「下手なお笑い番組より面白いんだが」「レミたん大好き」など、まとめサイトができるほどの人気です。

平野レミさんのTwitterも大変人気で、現在28万人ものフォロワーがいます。「140文字レシピ」としてレシピをアップしていますが、たった“140文字”にレミさんのマシンガントークが詰め込まれ、ギャグあり、ダジャレあり、人生訓も交えながら、1品のおいしいおかずができてしまいます。「シェフじゃなくて、シェフ！」と言い切るレミさんのレシピは、とびっきり楽しくて簡単、しかも食べても絶品です。

本書は、そのTwitterの中から特におすすめのレシピに、未公開の本書オリジナルレシピを加え、全123レシピを収録しています。平野レミさんの魅力をたっぷり堪能できる一冊となっています。本書発売から2年を経ても、人気は衰えずますます注目が高まる一方の平野レミさん。平野レミさんご本人への取材も可能ですので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

「ごっくんコロッケ」



コロッケの具を盛り付けて衣の代わりにサクサクのフ레이크をかけるだけ！！
口の中に入れると食べればコロッケに！！

簡単！面白い！



料理の概念をくつがえし、TVの前のみんなを驚愕させた「ブロッコリーのたらこソース」*本書には収録されていません。



定 価 : 本体952円+税
判 型 : B6変型
発売日 : 2012年12月17日

【プロフィール】平野レミ

料理愛好家。“シェフ料理”ではなく、“シェフ料理”をモットーに、テレビ、雑誌などを通じて数多くのアイデア料理を発信。また、講演会、エッセイを通じて、明るく元気なライフスタイルを提案するほか、特産物を使った料理で全国の村おこしなどにも参加し、好評を得る。さらに、レミパンなどキッチングッズの開発も手がける。スマートフォンアプリ「つぶやきごはん」も好評で、ツイッターでの140文字レシピも大人気。 <https://remy.jp>

【お問合せ先】株式会社宝島社 広報課

〒102-8388東京都千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305

『平野レミのつぶやきごはん』レシピ

アホだらけのお粥

レミさんからの
アドバイス

ニンニクはスライスじゃなくて丸ごとよ。しかも2株よ。臭いが気になるなら最後に牛乳1C加えて煮ると、臭いがぼわーんと消えるわよ。恋人と2人で食べて、アホ臭くなってもいいじゃない?!

<140文字レシピ> 2人分
鍋に米1C、水10C、皮をむいたニンニク丸ごと2株、一口大にした豚バラ200g、塩小1を入れて弱火でコトコト40分。たったそれだけ、手間1分。香菜醤油や好みで豆板醤やごま油をかけて食べてね。アホが良い仕事をしてくれて、心も体もポッカポカ。

※アホはニンニクのことです

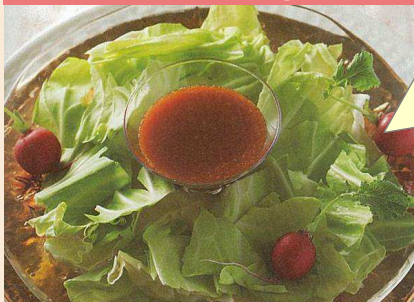
ごっくんコロッセ

レミさんからの
アドバイス

カリカリの食感にはコーンフレーク。揚げないからヘルシーなの。ポテトは皮のまま1個ずつラップで包んで、軟らかくなるまでチン。熱いうちに皮をむいてフォークでつぶしてね!

<140文字レシピ>
千切りキャベツの上にチンしたポテトをつぶしてのせる。玉ねぎみじんと合いびき肉を炒めて塩、胡椒。これをポテトにのせて、コーンフレークをひとつかみギュッとつぶしてパラパラかけるの。ソースかけて、全部まとめてごっくんしたら、口の中でコロッセよ!

佐藤君 dip

レミさんからの
アドバイス

このディップは、他のスティック野菜なんかにもよく合うの。パーティーでも大活躍間違いなし。これも二度づけ禁止ね。

<140文字レシピ> 2人分
オリーブ油と砂糖各大1、卵黄1個、味噌大1、豆板醤小1/2をよく混ぜてディップを作る。キャベツならバリバリちぎって1個食べられちゃう。覚え方は「おーい佐藤君、君が味噌の当番じゃん!」。おーいはオリーブ油のことね。

ペテンダック

レミさんからの
アドバイス

生春巻きの皮は蒸さなくてもそのまま食べられる、モランボンの皮が便利よ!

<140文字レシピ> 2人分
超かんたん北京ダック教えちゃう! 鶏もも肉をヘラで押しながら両面カリカリに焼いてそぎ切りに。生春巻きの皮に甜麺醬と蜂蜜ぬって、鶏と香菜、キュウリと長葱のせん切りのせて、五香粉ひとつり。クルクル巻いてパクッ!
「ペテンダック」の完成よ! アヒルじゃなくて鶏でだますからペテンなの。