

予約が取れない人気和食店のシェフ直伝

難しいテクニックや特別な食材は不要！プロの味を自宅で！

# 笠原将弘「贅否両論」最高の肉おかず 1/29発売



予約が取れない人気和食店として有名な「贅否両論」のオーナーシェフ、笠原将弘さんのレシピ本『笠原将弘「贅否両論」最高の肉おかず』を、2025年1月29日（水）に発売しました。

情報番組のお料理コーナーやドラマの料理監修なども行い、メディアでも活躍している和食界きっての人気料理人・笠原将弘さん。本誌では、笠原さんが最も得意とする肉料理の中から、ジューシーから揚げやふわふわつくね、玉ねぎたっぷりのしょうが焼き、チキン南蛮など60品を掲載しています。誰でも自宅のキッチンで再現でき、普段のごはんがプロのワザでぐっと格上げされること間違いなしです。

また誌面では、笠原さんが長年の丁寧な仕事の中で見つけた“肉をおいしくする厳選テクニック”や、“肉料理に合うタレ&ソース”などのマメ知識も一挙公開。一品で大満足のレシピも多数掲載しており、肉料理のレパートリーがぐんと広がります。

TJ MOOK『笠原将弘「贅否両論」最高の肉おかず』発売日：2025年1月29日／定価：1408円（税込）

※この商品は、2015年3月に刊行した『笠原将弘、俺の肉料理』を改訂したものです

いつもの味がワンランクアップ！ 笠原流のテクニック満載！

☑想像を超えるやわらかな食感に感動！【ふわふわつくね】



僕のつくねは、焼き鳥屋だった親父ゆずり。すりおろした玉ねぎとひき肉をよく練り混ぜるので、口に入れた瞬間、驚くほどふわっとやわらかくなります。ゆでて完全に火を通してから焼くから、生焼けの心配がなく、失敗知らず。つくねのゆで汁は、スープとして使えますよ。

作り方

- ①玉ねぎはおろし金ですりおろし、布巾やガーゼなどで包んで水けをしっかりと絞る。
- ②ボウルに1と鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
- ③鍋にBを沸かし、2の適量を片手でぎって直径3cmくらいに丸く押し出し、スプーンですくい取って落とし入れる。
- ④浮いてくるまでゆでて中まで火を通し、取り出す。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して4を入れ、中火で焼く。
- ⑥焼き色がついたらCを加え、とろとろするまで煮詰めてつくねにからめ、粉山椒をふる。器に盛り、大根おろしと青じそを添える。

ここが笠原流！  
すりおろした玉ねぎは、水分を最後までしっかり絞ってください。苦みやえぐみが抜け、肉ダネもベチャッとしません。

材 料：鶏ひき肉…250g、玉ねぎ…250g、A【溶き卵…1/2個分、片栗粉…大さじ1、しょうゆ・砂糖…各大さじ1/2、塩…ひとつまみ】  
2人分 B【水…5カップ、だし昆布…5g】、サラダ油…大さじ1、C【酒・みりん…各大さじ2と1/2、しょうゆ…大さじ1】  
粉山椒…少々、大根おろし・青じそ…各適量



冷めてもおいしい！  
☑鶏の照り焼き



豚バラ肉でこってり  
☑豚じゃが



少量の肉でも立派な主菜に  
☑牛肉のアスパラ巻き照り焼き



ゆで卵、ちくわと一緒に  
☑ロールキャベツ おでん風



笠原将弘プロフィール **取材・出演ご相談可能です！**

料理人／日本料理「贅否両論」店主。1972年東京生まれ。新宿の有名日本料理屋で9年間修業後、武蔵小山にある実家の焼鳥店「とり将」を継ぐ。店の30周年を機に一旦店を閉め、2004年、恵比寿に自身の店「贅否両論」を開店。独創的な感性で作上げる料理が評判を呼び、たちまち予約の取れない人気店となる。2013年、名古屋に「贅否両論名古屋」を開店。和食給食応援団東日本代表を務めるなど、食育、和食推進活動にも力を注いでいる。基本的な家庭料理から専門料理まで、和食の魅力を伝える著書も多数。