

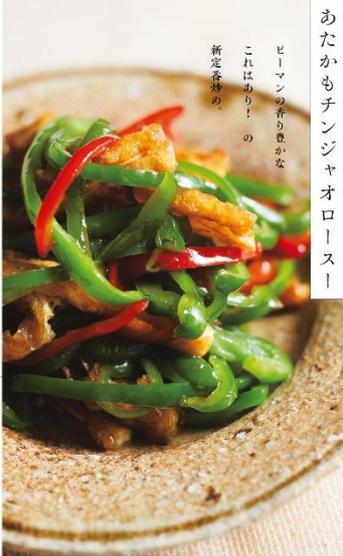
大原千鶴さんといえばやはり和食。だしの美味しさをたっぷりのおかず、汁ものは心も体もほっとさせてくれます。とはいえ、和の食材の洋風づかい、エスニックなテイストの料理、高野豆腐や大豆などを使った満足度の高い肉料理風など、新しい提案もたっぷり。ご自身が食べない日はないという卵・豆腐・お揚げの料理も必見です。



車麩とズッキーニのチャンプルー

嚼むほどにおいしい
車麩が少せになる。

111



あたかもチンジャオロースー
ビーマンの香り豊かな
これはあり！の
新定番炒め。

110

【書誌情報】
『大原千鶴の ととのえレシピ 忙しい日も疲れた日も、ラクラクささと』
1,980円（税込）、B5変型判、128ページ、ISBN：978-4-471-40891-6

【著者】
大原千鶴（おおはら ちづる）
京都・花脊の料理旅館「美山荘」が生家。豊かで厳しい自然に囲まれて育ちながら、食材の成り立ちと料理の心得を学ぶ。3児の子育てを行いながら、料理研究家の活動をスタートし、テレビ、出版、講演など幅広いジャンルで活躍。シンプルで作りやすく、作れば確実においしくできるレシピと、明るく親しみやすい人柄で、幅広い年代から支持を得ている。著書に『大原千鶴のいつくしみ料理帖』（世界文化社）、『冷めてもおいしい和のおかず』（家の光協会）、小社刊に『大原千鶴のお料理ノート 一生使える、基本の味つけ決定版』、『大原千鶴の和食』、『大原千鶴のまいにちおべんとう』等。

大原 千鶴さんシリーズ

NEW



【当シリーズに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部
TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079
〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp