

PRESS RELEASE

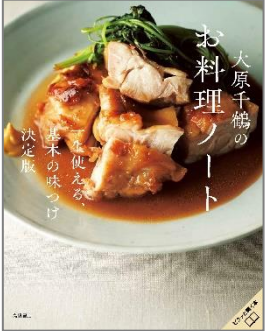
報道関係者 各位

高橋書店

2023年3月吉日

料理研究家 大原千鶴の、味つけの秘密の配合を一挙に公開

もう味つけで悩まない！ 『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』



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2023年3月17日（金）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』（著：大原千鶴）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

コロナ禍以降、家での食事の頻度が増加。調理の際、味が決まらなかったり、毎回味つけの配合を調べたりしていませんか。本書は、料理研究家の大原千鶴さんが自身の基本配合をまとめた「秘密のお料理ノート」。1冊に凝縮されているから、料理の時間が短縮でき、ストレスフリーに。春から自炊を始める料理初心者から、スマートに料理をしたいベテランまでお使いいただけます。

実用性抜群

誰もがおいしいと感じる調味料の配合で人気の料理を一挙公開！

料理の要は味つけ。「いつも味つけが決まらない」「何度も作っているのに毎回本を探す」

「インターネットで検索」・・・そんな悩みが解決！

テレビ、出版、講演など幅広く活躍する大原千鶴さんの「味の決定版」

- ① 実用性抜群 42種の味つけ（配合）と大原さんの作る頻度が高いレシピを1冊に凝縮。
- ② 様々な配合が一目で分かって時短&ストレスフリー「甘酢」「煮魚煮汁」「ミートソース」など幅広く掲載。
- ③ 保存版として ご家族に、親しい方に、人生の節目での贈りものにもぴったり。

調理のポイント

蛤ちらし

このお料理のためにつくった煮汁を、残った煮汁のまいた一匙、しめじをあん、つまみにも。

すし飯は、ご飯1合分に用いてすし酢約4割と、少し多めに含む。冷めてもご飯がしっとり。すし飯は冷めるとかたくなるので、完全に冷める前に酢飯に混ぜます。

材料(2人分)と作り方
醤油 1合分
関東風すし酢 1合分
塩 120g
塩 少々
水 1合分

- 1 ご飯にすし酢をかけて切るように混ぜ、粗熱がとれたら器に盛り、そのまま冷ます。鯛は薄いをぎ切りにして塩をふる。
- 2 すし飯に水、すし酢、鯛を混ぜ、好みにすし酢を調整していただく。

材料(2人分)と作り方
はまぐりのつくだ煮(煮魚品) 30g
醤油 1合分
関東風すし酢 1合分
貝割れ菜(ぶ(切))、焼しのり(5g) 各適量

- 1 はまぐりのつくだ煮は細かく刻む。
- 2 ご飯にすし酢をかけて切るように混ぜ、粗熱がとれたら、1を混ぜる。すし飯が冷めたら器に盛り、貝割れ菜、のりをおろす。

つくだ煮は味が濃いので細かく刻み、すし飯全体に行き渡るように混ぜます。

鯛ちらし

刺身用の鯛も塩ひとつふり、うまみが凝縮して味があります。下味がつかってすし飯とのなじみもよくなります。

ちらしすしはすし飯の味がおいしく決まればよいもの。刺身と醤油で振すすしに。

材料(2人分)と作り方
鯛(刺身用) 120g
塩 少々
水 1合分

すし飯は、ご飯1合分に用いてすし酢約4割と、少し多めに含む。冷めてもご飯がしっとり。すし飯は冷めるとかたくなるので、完全に冷める前に酢飯に混ぜます。

材料(2人分)と作り方
はまぐりのつくだ煮(煮魚品) 30g
醤油 1合分
関東風すし酢 1合分
貝割れ菜(ぶ(切))、焼しのり(5g) 各適量

- 1 はまぐりのつくだ煮は細かく刻む。
- 2 ご飯にすし酢をかけて切るように混ぜ、粗熱がとれたら、1を混ぜる。すし飯が冷めたら器に盛り、貝割れ菜、のりをおろす。

つくだ煮は味が濃いので細かく刻み、すし飯全体に行き渡るように混ぜます。

関東風すし酢

生の魚介を使ったおすしを引き立てる。甘さ控えめのすし酢。さば、あじなどの青魚の酢でも家で作りたくくなります。

酢 40ml
砂糖 大さじ1
塩 小さじ 2/3

*混ぜて酢に砂糖、塩を溶かす

注目！
ここを見れば
味つけが一目で分かる



シンプルでわかりやすい手順

「毎日の「すぐごはん」がうまく回るひとワザ」や「だしの引き方」なども掲載！

【書誌情報】

『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』
1,980円（税込）、B5変型判、128ページ、ISBN：978-4-471-40889-3

ポイント

一生使える配合が一目で分かる、厳選42の「味つけカード」つき！



料理が苦手な方の悩みで最も多いのは「味つけ」。

味見をして調味料を加えすぎたり、同じ料理でも毎回味が安定しなかったり…。

本書を使えば、

- ・誰もがおいしく感じる調味料の基本配合で、どなたでも一度でぴたりと味が決まる！
- ・いつもの料理の味つけもグレードアップ！

◀厳選42の「味つけカード」

現在およそ50%の人が毎日料理をしているが、ほかにもこんな悩みやストレスが…。

- ◆コロナ流行前と現在を比較して、約3割の人が「料理の頻度が増えた」。
- ◆献立を考えることや、後片付けなどの大変さを感じている人が多い。
- ◆食材のまとめ買いや献立アプリの利用も増加。

※マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した料理に関する調査（2021年）より

だしベースから王道洋食ソースまで！ この1冊さえあればもう困らない！

【お酢でさっぱり、あっさり】定番甘酢、おろしぼん酢などお酢ベースの味つけ10種と、料理37品

【みそでしみじみ】田楽みそ、ごまみそだれなどみそベースの味つけ6種と料理10品

【だしで手軽に料理を格上げ】「1+1」煮汁、銀あんなどだしベースの味つけ10種と料理24品

【ごはんがすすむしょう油味】照り焼きだれ、づけだれなどしょうゆベースで作る味つけ11種と料理16品

【おいしさに家族がうなる 熱愛洋食ソース】ハンバーグソース、ミートソースなど王道の洋食ソース5種で作る、定番洋食16品

【著者】

大原 千鶴 (オオハラ チヅル)



料理研究家。

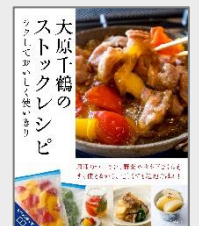
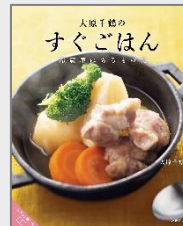
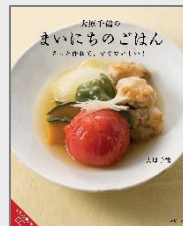
- ・奥京都・花背の料理旅館「美山荘」の次女。花背の厳しくも豊かな自然の中で育ち、小学生の頃から旅館のまかないを担当して料理の腕と五感を磨く。
- ・二男一女の子育てを行いながら、料理研究家として活動をスタートし、テレビ、出版、講演など幅広いジャンルで活躍。
- ・素材も時間も無駄にせず、季節感を大切にしたいシンプルなレシピは、老若男女から広く支持されている。

既刊も好評発売中！

①定番・王道を網羅

②簡単・おいしい・すぐできる

③素材のつくりおきで、おいしく手早いご飯を提案



NEW

【当リリース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