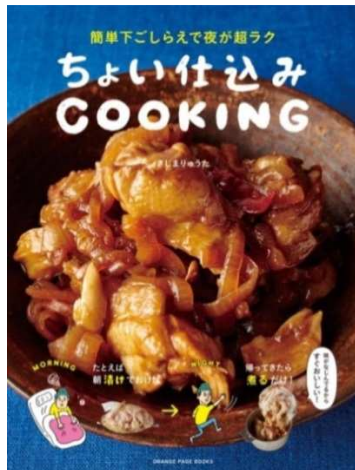


作り置きより簡単♪ 2017年、晩ごはん作りの新習慣！ きじまりゅうた『ちよい仕込み COOKING』

毎日の料理作りを応援するレシピを多数紹介してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、若手で注目の人気料理家・きじまりゅうたさんによる簡単レシピ集『ちよい仕込み COOKING』を3月17日(金)に刊行します。作り置きより簡単な調理法〈ちよい仕込み〉を新提案する一冊です。



『ちよい仕込み COOKING』



きじまりゅうた

■ 〈ちよい仕込み〉ってなに？

漬けておく、混ぜておく、重ねておくなど、すきま時間にちょっとした下ごしらえをすることで、晩ごはん作りがぐっと楽に、かつ、時間をおくことで味もおいしくなる一石二鳥の調理法。



前日の晩か当日の朝に〈ちょい仕込み〉。忙しい人の晩ごはん作りの新習慣に！

忙しくても充実のおうちごはんを楽しみたい人におすすめの本書。簡単な下ごしらえのおかげで、疲れて帰ったあとでも、焼くだけ、炒めるだけなどワンアクションで完成するメニューばかりを92レシピ収録しています。帰りに無駄な買い物や外食することも防げる、家計にも優しい一冊です。

～アイデア満載の〈ちょい仕込み〉テクからピックアップ！～

【漬けとく】「レモンオイルビーフステーキ」

レモンの酸味でお手ごろな牛肉もグンと柔らかく。忙しい夜でも、これで「プチお祝い」できる♪



【重ねとく】「重ね豆腐チャンプルー」

ゴーヤーの重みで豆腐の水きりをするという新ワザ！ 保存容器をパカッと返してフライパンへ



簡単下ごしらえで夜が超ラク『ちょい仕込み COOKING』 きじまりゅうた

3月17日(金)発売 824円(税別) A4変型判、中綴じ、総ページ84ページ

<http://www.orangepage.net/books/1150>

■きじまりゅうた

1981年東京生まれ。祖母は村上昭子氏、母は杵島直美氏という料理研究家一家に育ち、幼いころから自然と料理に親しむ。大学卒業後、アパレルメーカー勤務を経て料理研究家の道を志し、杵島直美氏のアシスタントを努めたのちに独立。現在、書籍、雑誌、web、テレビを中心に活動中。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】