

～お弁当を作り始める人も、これからも続ける人も必見！～

プロの料理家が作り続けるお弁当を大公開

## 『オレンジページ 4/2号』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が、月2回発行する生活情報誌『オレンジページ』。3月17日(土)発売の『オレンジページ 4/2号』は、「自分もラクチン、家族も喜ぶ」お弁当特集号。〈チオベン〉特製お花見弁当や、4人の料理家が作り続けてきたお弁当、そのおいしさの秘密に迫ります。



### ■ビジュアルの美しさで話題の“チオベン”がお花見弁当で登場！

2011年に東京・代々木上原でお弁当「chioben(チオベン)」の仕出しをスタートした料理人・山本千織さん。美大出身の彼女が作る、美しく個性的な素材の組み合わせが光るお弁当は、撮影現場の〈ロケ弁〉として評判になり、口コミやインスタグラムを通じてファンが拡大。オレンジページの料理教室「コラボ阿佐ヶ谷」で来月開催予定のお弁当教室も、すでにキャンセル待ちになるほど人気です。今号では、旬の春野菜をたっぷり使った豪華〈チオ重〉仕様でお届けします。

一の重



二の重



山本千織さん

一の重は、「うどとアボカド、バジルの春巻き」、「菜の花と香菜のエスニック風卵焼き」など旬の春野菜おかず。二の重は、「エスニック風豚つくね」「梅モツアレラおにぎり」など。ありそうでない素材の組み合わせが魅力です。マッシュした紫いもで作る〈紫いもボール〉や、〈赤かぶの漬けもの〉を彩りにしてぐっと洗練された印象に。 【1/2】

■ 作りやすさも家族ウケも保証つき！ 料理家 4 人が作り続けた 23 点の鉄板弁当  
レパートリーが広がらない、時間がかかる、味がいまいち……といったお悩みにこたえて、お弁当  
作りのエキスパートである料理家 4 人が「わが家の定番」を披露。上田淳子さんの「ずっと柔らか  
肉弁当」、藤井恵さんの「卵焼き器で 3 品弁当」、しらい のりこさんの「漬け焼きで朝ラク弁当」、桑  
原奈津子さんの「おかず & おやつサンド弁当」など、家族に何度も作ってきた自信作です。



上田淳子さんの「鶏そぼろ弁当」

食べざかりの双子の息子たちに使っていたお弁当。鶏そぼろは、ごはんがすすむ甘めの味つけ。

藤井恵さんの「パプリカの肉巻き弁当」

娘二人のために毎日作っていたので、時間短縮のため一つの卵焼き器で調理。後片づけもラクチン。



しらい のりこさんの「みそ漬けカツレツ弁当」

朝焼くだけのお弁当が、わが家の繰り返し弁当。みそ漬けカツレツは、かめばかむほどじんわり美味。

桑原奈津子さんの「蒸し鶏サンド&ブルーベリーチーズサンド」 休日以外、毎日作る自家製食パンのサンドイッチ。ボリュームサンドと、おやつサンドがお決まりの組み合わせ。



この特集を組むために、お弁当経験豊富な料理家さんたちに徹底取材。まさに愛情いっぱいのお弁当が集まりました。お弁当って作り手と食べ手のコミュニケーションツールですよ。自分も今春卒園の我が家の幼稚園児に数回作りましたが、ちゃんと食べたか、とっても気になりました。みなさんも今号のオレンジページから、「わが家の定番」になるお弁当をぜひ見つけてください。

『オレンジページ』編集長：鈴木善行

『オレンジページ 4/2 号』 3 月 17 日(土)発売 定価 390 円

<http://www.orangepage.net/books/1235>

S サイズも同時発売 定価 390 円

<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 千葉、遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434