

## 人気の鯖缶でベテラン料理家と若手料理家がガチンコ対決！ “飲んべえ”必見の絶品「鯖缶つまみ」が勢ぞろい 『生の魚じゃ、こうはいかにゃいシリーズ ①鯖缶』

食材別の使いやすいレシピ本を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、魚の缶詰をテーマにした『生の魚じゃ、こうはいかにゃいシリーズ』を新たに刊行します。



『生の魚じゃ、こうはいかにゃいシリーズ ①鯖缶』

左/大庭英子 右/野本やすゆき

### 魚の缶詰シリーズ第一弾は、人気の「鯖(さば)缶」でちゃちゃっとつまみ！

9月14日(金)に発売となるシリーズ第一弾は「鯖缶」。ブームの続く鯖缶の可能性をさらに広げるべく2人の注目料理家におつまみメニューをオーダー。ベテラン料理家・大庭英子さんと、若手料理家・野本やすゆきさんが、それぞれの持ち味を生かした絶品レシピで競います。巻末には2人の料理対談も収録。レシピはもちろん、読み物としても楽しめる充実の一冊です。

### ～鯖缶がおつまみにうってつけなワケ～

本書「鯖缶じゃなきゃ、こうはいかにゃい栄養学」より抜粋  
すきっ腹で最初一杯は悪酔いのもと。良質なたんぱく質や脂質(DHA/EPA)を含む鯖缶を口にしてからお酒を飲めば、アルコールの吸収が遅くなり、体にかかる負担が軽減！  
そのまま食べてもおいしい鯖缶は調理の手間と時間がかからず、みそ煮や煮つけを使えば味つけいらずでしっかり味のおつまみが即完成。安価で常温保存可能、生より手軽に魚を取り入れられます。

【鯖の水煮、みそ煮、煮つけ(しょうゆ味)で絶品おつまみ 掲載レシピの一例】

### 料理家 兼 寿司屋店主・野本やすゆきさんの鯖缶ですぐできる「お通しおつまみ」

料理研究家として活動しながら、東京・谷中で最古参となる寿司屋の三代目店主の顔も持つ野本やすゆきさん。いわば生の魚のスペシャリストが、下ごしらえいらずの鯖缶に逆に料理家魂を刺激されて生まれたメニューは遊び心もたっぷり。「本家本元は手のかかるあの料理を鯖缶で作って見たら？」など、鯖缶の魅力を〈大将〉のアイデアでさらに輝かせます。



右／こじやれたおつまみリエットも鯖缶なら混ぜるだけでまたたく間に完成。とりあえずのひと皿にぴったり♪  
中／野本さんお気に入りの「あつという間しめ鯖」。米酢を使ってわずか 10 分でしめ鯖風の一品が簡単に  
左／アクアパッツァ風「サバパッツァ」は鯖からいいだしが出て短時間で味に深みが。生の魚じゃこうはいかない！

### 大ベテラン料理家・大庭英子さんが鯖缶を華麗に変身させる「ごちそうおつまみ」

雑誌、広告、新聞など料理界の第一線で長年活躍してきた大庭英子さん。これまで考案してきたメニューは膨大な数に上ります！ そんな経験豊富な大庭さんが、満を持して挑んだ鯖缶レシピ、生の鯖ではない缶詰だからこそその使い勝手のよさや味わいを最大限に生かしたメニューが並びました。とくに、缶汁を上手に使いこなし、和洋中に展開するワザはお見事。必見です！



左／鯖の味つけ缶で「鯖とシャキシャキ野菜のエスニックサラダ」。缶汁を使うと驚くほどおいしいたれに  
中／ねぎま鍋ならぬ「ねぎ鯖鍋」。鯖とねぎの甘みのバランスが絶妙でこっちが断然好き(笑)、と大庭さん談  
右／大庭さん一押し「鯖と長いものしそ風味春巻き」。火の通っている鯖缶だからこそ、少ない油で揚げ焼きで OK

## 『生の魚じゃ、こうはいかにやいシリーズ ①鯖缶』

2018 年 9 月 14 日(金)発売 本体 1000 円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1260>

B6 変型判、無線綴じ、カバーつき、総ページ 132 ページ



### 野本やすゆき [のもと やすゆき]

1980年生まれ。東京都出身。大学商学部卒業後、調理師学校に入学し調理師免許取得。谷中でいちばん古い家業の寿司屋で修行するかたわら、祐成陽子クッキングアートセミナーに入校。卒業後、同校アシスタントスタッフを経て独立。料理雑誌へのレシピ提供、テレビ番組や広告のフードコーディネーター、料理講師、フードコーディネーター養成スクールの講師、松寿司三代目として寿司屋の経営など、食にかかわるジャンルで幅広く活躍。



### 大庭英子 [おおば えいこ]

福岡県出身。小社『オレンジページ』をはじめ、数多くの雑誌、広告、新聞など幅広い分野で活躍中。基本をしっかりと踏まえつつ、自由な発想で生み出される料理はジャンルを問わず極めて多彩。身近な材料と調味料を使ったシンプルでわかりやすいレシピと、その味の確かさが多くの人の心をつかんでいる。食に貪欲な多くの仲間が大庭さんの手料理を目当てに自宅に集う宴会のごちそうは常に大皿。大庭さんが作るおつまみを食すと酒がすすんでしかたないともつばらの評判。

## NEW!! 『生の魚じゃ、こうはいかにゃいシリーズ』

鯖缶に続いて、鮭缶、鰯缶の刊行が予定されています。



①鯖缶(おつまみ) 9/14 発売



②鮭缶(おかず) 10/17 発売



③鰯缶(ワンプレート) 11/19 発売

<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

【3/3】