

## ～人気料理家 11 人の「大切にしている料理」が一冊に！～ オレンジページ Cooking 特別編集 『あの子の定番料理 作り続けるには、理由がある。』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する料理専門誌『オレンジページ Cooking』(年4回発行)の特別編集ムックとして、『あの子の定番料理』が7月30日(火)に発売されました。テレビや雑誌で活躍中の料理家が、プライベートでも大切にしている「定番料理」を、作り続ける理由とともに紹介しています。



### 人気料理家 11 人の思いと知恵がつまった保存版レシピ集

季節がめぐるときに作る「旬の定番」や、忙しい日のごはん作りが楽になる「賢い定番」。食のプロから長年愛されてきたレシピは、その秀逸さに説得力のあるものばかり。日々の食卓を楽しむヒントが、必ず見つかる一冊です。

～11人の料理家たちと自慢の定番料理、一部をご紹介します～



ワタナベ マキさん: グラフィックデザイナーを経て、「サルビア給食室」として料理家の活動をスタート。  
【夏の定番/揚げなすのじゃこがらめ】  
「揚げなすに、甘辛いじゃこをからめたおかずは、母直伝。夏にふと思いで出せば食べたくります」



コウ 静子さん: 母は李映林さん、弟はコウケンテツさんと、家族で活躍中の料理家。  
【夏の定番/韓国風焼きなす】  
「皮をむく大変な作業も、この味のためなら、と思えるおいしさ! 昔から母とともに作り続けてきました」



坂田阿希子さん: フランス菓子店やフランス料理店で経験を積み、料理家に。  
**【秋の定番/焼きさんまとしょうがの炊き込みご飯】**  
 「しょうがをたっぷり入れて炊き、仕上げにもふんだんに薬味を散らして。人が集まる時にもおすすめ」



堤 人美さん: 出版社勤務、料理家のアシスタントを経て独立。さまざまな切り口での料理本を手がける。  
**【秋の定番/白いんげん豆と豚肉の洋風煮】**  
 「大好きな国産白いんげん豆く手亡/てぼう)を使った、何度作っても飽きない一品です」



小堀紀代美さん: 東京・富ヶ谷のカフェ「LIKE LIKE KITCHEN」料理人兼オーナーを勤めた後、料理家に。  
**【冬の定番/こぼちゃん鍋】**  
 「豚肉と大量の香味野菜と一緒に炒め、脂のうまみを引き出すのがポイント！ 味にぐっと奥行きが出ます」



川津幸子さん: 食の編集者として数々のヒット作を手がけた後、料理研究家としても活躍中。  
**【冬の定番/香港風チャーシュー】**  
 「前の晩に仕込めば、当日はオープンにおまかせ。本格的なのに簡単です」



大庭英子さん: 多くの雑誌や料理書などで、作りやすくおいしい家庭料理のレシピを紹介。  
**【春の定番/たけのこちらし】**  
 「私の育った九州の思い出の味。どこか素朴で、少し甘めの味わいが懐かしい一皿」



渡辺麻紀さん: 料理教室「L' espace Makiette (レスパスマキエット)」を主宰しながら、雑誌や書籍で活躍。  
**【春の定番/プランタニエール】**  
 「春野菜が主役の、フランスの家庭料理。作り置きもでき、肉や魚料理のつけ合わせにも活躍します」



藤井 恵さん: ヘルシーな家庭料理から本格的な外国料理まで、作りやすくおいしいレシピにファン多数。  
**【賢い定番/トマトたっぷり焼き肉サラダ】**  
 「下味をつけて凍らせる(下味冷凍肉)を利用して、手早くできて野菜もとれます」



上田淳子さん: スイス、フランスのホテルやレストランでの料理修行などを経て料理家に。  
**【賢い定番/野菜たっぷりポークチャップ】**  
 「朝または前日にく簡単仕込み)をしておくだけで、帰宅後は難なく完成。気持ちも楽になれる方法です」



藤野嘉子さん：香川栄養専門学校に在学中から料理家に師事。その後フリーランスとなり、雑誌やテレビ、講演などで活躍。

【賢い定番/豚肉と車麩の含め煮】

「たっぷりの煮汁で味を含ませるから、翌日もしっとり。

2 日目は温めるだけですみ、得した気分になれます」

### 定番料理をもっとおいしく！ スペシャリストのワザも掲載

「ル・マンジュ・トゥー」谷 昇さん、「フレンチレストラン オギノ」荻野伸也さん、和食の料理教室を主宰する高井英克さん、「jeeten」吉田勝彦さん、「セキ ハナレ」川久保賢志さん。5 人の料理人に、定番料理に使えるテクニックを教わりました。フレンチの定番である鶏肉や豚肉のソテー、基本の道具(和食のすり鉢・中華のせいろ)の使いかた、あじのおろしかたなど、マスターすればいつもの料理がぐんと本格的に仕上がります。

～「ル・マンジュ・トゥー」オーナーシェフ・谷 昇さんによる Lesson 「鶏肉を焼く」～



ジューシーで力強いうまみを堪能できる「鶏もも肉のソテー」。鶏もも肉とひと口にいても、身側と皮側で扱いは大きく変わります。まず、塩のふり方。皮からは味が入らないので身側だけで OK。また、焼き方もまったく別もの。皮側はじっくりこんがり焼き、繊細な身側には、肉汁をかけ、間接的に火を通します。

オレンジページ Cooking 特別編集

## 『あの人の定番料理 作り続けるには、理由がある。』

7 月 30 日(火)発売 本体 1,000 円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1340>

B5 変型判、アジロ綴じ、総ページ 116 ページ

※『2019 オレンジページ Cooking 秋』は 9 月 2 日(月)発売予定

<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 Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【3/3】