

とにかく時間がない！でもごはんを作らないといけない人に新シリーズ登場  
帰ってからすぐできる〈2品でラクラク！晩ごはん〉  
『段取り上手で15分ごはん』

毎日の献立作りを応援する料理本を数多く出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、このたび、献立本の新シリーズ〈2品でラクラク！晩ごはん〉を刊行。その第一弾『段取り上手で15分ごはん』を6月25日(木)に発売しました。主菜と副菜を段取りよく同時進行して、たった15分で献立ができるコツとワザが満載の一冊です。



## 段取り上手で15分ごはん



こんにちは。  
段取り上手をめざす  
あなたのナビゲーター、  
ダンドリです！

15分ごはん、  
今日から作れるよ〜♪



ヒャー!!  
あっという間に  
ごはんだよ



あー満足。  
ごちそうさま



主菜を  
作っている間に、  
味がなじむよ



ゆるキャラ「ダンドリ」が、毎日の献立作りを楽しくナビゲート♪

## ■親切すぎる!? 「おいしい段取り」表で料理初心者も安心

本書の一番の特長といえるのが、主菜と副菜を同時に作るための進行表「おいしい段取り」。湯を沸かすタイミングや下ごしらえの素材の順番など、これまでのレシピにはない詳細なアドバイスで、料理に不慣れな人でも、迷わずスムーズに作れます。

**おいしい段取り**

Time table

Start!

**主菜**

●湯を鍋2つに沸かす

ひとつは主菜に、  
もうひとつは副菜  
に使うよ

**副菜**

●豆苗を切る

**副菜**

◆なすを切って塩をふる

◆青じそを切る

下ごしらえは、  
時間がかかる  
なすから

**主菜**

●ねぎ、しょうがを切り、  
ソースを作る

●レタスをちぎり、  
きゅうりを切る

●あじを切る

## ■ママは大忙し！ 人気料理家・ワタナベマキさんの段取りに密着

小学生の男の子の母でもある料理家のワタナベマキさん。限られた時間の中で、献立作りに追われるのは、料理家といえども同じはずです。そこで、マキさんのリアルな夕飯作りに密着。買い物の中身から「いただきます」までを追いました。そこにはマキさん流・段取り術が！

では、夕飯作りスタート!

**ワタナベマキさんの**

段取りにダンドリが密着!

ずいぶんあっという間に作業が片付いていく!

**1** わかめなどの食材は逆洗して、先にゆでしめます。

**2** 輪切りにした人参(1/3分量)も、油揚げから出して戻湯にもどしておかなくちゃ。

**3** 切る作業はまとめて、ねぎ、にら、あじ(1/2分量)をざくざく切るだけ。残りはラタケ。

**4** しょうがは半量もの音器(P53参照)から取り出して……

**MAKI'S EYE**  
お弁当のあとに移動するパルトを持ち、ひとつ切っばはパルトに移すまで。まな板が小さくて作業がひとりでしんどい。

**5** せん切りです。鶏皮を乾かすように薄切りにしてから、裏側で切ります。

**6** 鶏皮のソースは、ちぎって水切りにしてから、レタスやゆづり、手でちぎったほうが味がなじむよ。

**7** わかめがもどったところで、一口大に切ります。

**8** 人参を汁の用意、だしを沸かししめます。

**MAKI'S EYE**  
レタスがしゃっきりした状態を確認したら、ぶかに上げてボールに重ねます。あとでまた水け拭くので、こぼれに気をつけてOK。

**CLOSE UP**

**9** じゃーん! 本日の切り始めの大会、料理ごっこバトルにスタンバイせよはうが、あわてません。昨夜、ついでに切りしたキャベツも忘れずに。

**10** だし汁だけ、まな板と器は洗ってしまいます。

**MAKI'S EYE**  
洗いながら、流し出す排水はどろどろの湯を吸って、えーと、ごまかすまで、しゅんはここ。別に、洋風の出し汁の湯がめいめいじゃ!

**11** だし汁が沸立ってからキャベツを焼く。ほかにも、小松菜の葉など、火の通る時間がかかる野菜を使うときには、他の具より少し先に入れておきます。

**12** 次は副菜の仕上げ。レタスの水けをしっかり取り、水切り機もいけど、レタスも7枚なら、ペーパータオルで上から押さえてすませちゃ。

**13** ボールに材料を入れ、ポン酢やすりごまを加えて……

**14** さーとあえて完成! 副菜は盛りつけて、このままだし汁で。

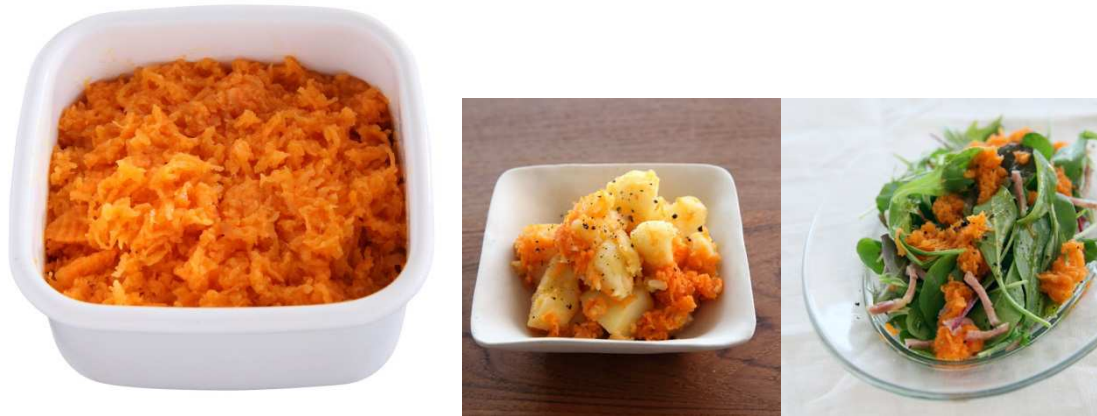
**MAKI'S EYE**  
ガス自走から、いよいよ、フライパンの火にかけて湯沸かしはじめる。

**15** 湯ははじめるの待ち、わかめはキャベツに火が通ってから投入します。

**16** そして、いよいよライマックス! フライパン、湯まなかな? 一気に上げる手順のだから、フライパンの手際の重要!

## ■これは使える！ 作りおきおかずとアレンジメニューのお役立ちコラム

「あるとなにかと役立つ」作りおきおかずを、野菜編、薬味編、味出し素材編で計6品収録。それぞれのアレンジメニューもご紹介しています。あと一品というときのお助けメニューのレパートリーがぐんと広がります。



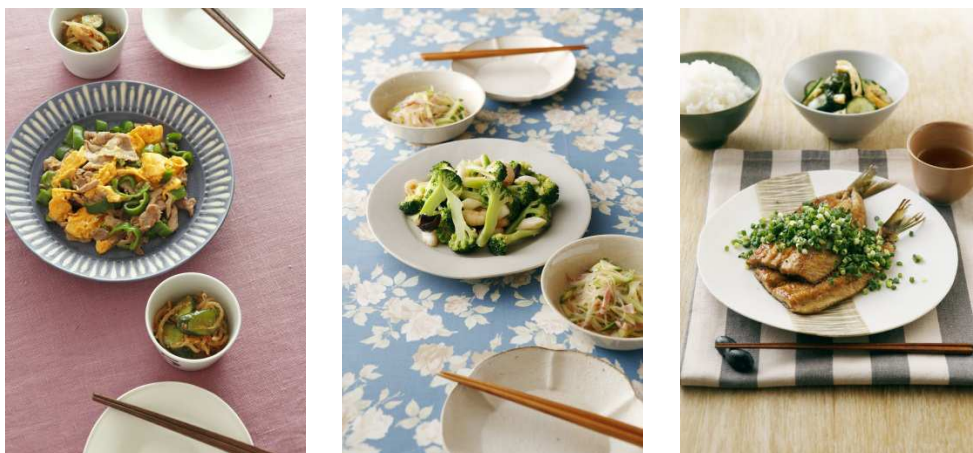
例)「おろしにんじんのオイル漬け」 → レンジでチンしたじゃがいもに混ぜる、ハムと葉野菜のサラダにのせる

## 肉、野菜、魚介……15分で完成する全27献立を収録！

『2品でラクラク！ 晩ごはん vol.1 段取り上手で15分ごはん』

6月25日(木)発売 602円(税別)

B5判、アジロ、84ページ



<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

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