

晩ごはん作りに疲れた人たちに優しく寄り添うレシピ本が誕生！

～もう副菜は作らなくていい～『一品晩ごはん』

日々のごはん作りを応援する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、忙しくて晩ごはん作りを負担に感じている人たちの心を軽くするレシピ本『一品晩ごはん』を10月2日(月)に発売します。本書では「もう副菜は作らなくていい」というコンセプトで、プロの料理家・重信初江さんが考案した、一品でもバランスがとれ、家族も大満足の(逸品)の数々を46レシピ紹介しています。



～アンケートで見た本音～みんな毎日の晩ごはん作りに疲れている！

最近「料理を作ることがつらい」と思う人が増えていると聞き、オレンジページは緊急アンケート(※)を実施。集まったのは幅広い世代からのリアルなお悩みの声でした。その一部をご紹介します。

だれかがごはんのメニューを考えて作ってくれたらいいのに。(フルタイム勤務・30歳)
仕事が遅くなると、へとへとでキッチンに立つのがやっとな。(フルタイム勤務・40歳)
めんどくさい、時間をかけたくない。片づけも簡単にすませたい。(パート勤務・46歳)

※2017年7月オレンジページ調べ 対象:国内・男女(回答数 639件)

そこでオレンジページからの大胆提案。

いっそ、ふだんの晩ごはん、作るの是一片だけにしませんか？

副菜なしでストレスなし♪ プロの料理家が考えた一品〈逸品〉レシピ

本書では「野菜もしっかり食べられる」「家族が好きな和風味」「疲れていても作れる簡単さ」というむずかしい注文に、重信初江さんがプロの料理家ならではのアプローチで応え、**一品でもバランスがとれた家族も大満足の〈逸品〉**を多数生み出しました。副菜をやめて一品レシピにすることで、献立の組み合わせや調理の段取りなど考えるストレス&たくさんの調理器具や食器の後片づけのストレスから解放。プロセス写真を大きく作り方も見やすくし、料理中のストレスも減らしました。



【掲載レシピの一例】

左／「つやつや照り焼きチキン」ご飯に合う照り焼き味。ピーマン、しめじ、ねぎを合わせておいしくヘルシーに
中／「サラダ感覚のぶりテキ」うまみの濃いぶりににんにくしょうゆをからめた、食欲をそそるステーキ風のひと皿
右／「ふっくら肉だんごの炊き込みご飯」ひき肉だねを炊飯器に落として炊けば肉だんごに。具たくさんで大満足♪

『もう副菜は作らなくていいんです。一品晩ごはん』

10月2日(月)発売 750円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1195>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ92ページ

【目次】人気メニューで「一品晩ごはん」／コスパで選んだ肉&魚が主役の「一品晩ごはん」／豆腐&厚揚げで「一品晩ごはん」／やっぱり頼れるご飯もので「一品晩ごはん」／和風煮込み&あったか鍋で「一品晩ごはん」



重信初江 (しげのぶはつえ)

調理学校で助手として勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。昔ながらの家庭料理から、実用的な時短料理、大好きな旅行で出会った海外の味など、幅広いジャンルをこなす。気取らない人柄と作りやすいレシピにファンが多く、雑誌、テレビなどで幅広く活躍中。近著に『調味料1:1で作れる毎日ごはん』(主婦与生活社)など。

〒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、千葉 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434 【2/2】