

各 位

2017年2月13日
株式会社リットーミュージック

「緑」「赤・黄・橙」「白」「紫」「黒・茶」
たったひとつの野菜で作っておき！ お弁当も献立も、毎日がカラフルで美味しくなる！
料理レシピ本大賞入賞・ワタナベマキさんによる常備菜レシピ集【料理の本棚シリーズ】



インプレスグループで音楽関連の出版事業を手掛ける株式会社リットーミュージック(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:古森優)は、立東舎レーベルのレシピブックシリーズ「料理の本棚」を創刊し、第一弾のグルテンフリーレシピ集『フライパンでできる 米粉のパンとおやつ』(著:多森サクミ)に続く第二弾として、1種類の野菜で作る簡単ヘルシーな常備野菜レシピ集『ひとつの野菜で作っておき 色のきれいな5色の副菜100』(著:ワタナベマキ)を発売します。

●お弁当に献立に、毎日おいしい野菜の常備菜がたっぷり100レシピ

シンプルな調理法と調味料で、びっくりするほど美味しい野菜レシピを手際よく生み出すワタナベマキさんは、小学生の男の子のお母さんとしても大忙しの毎日です。そんなワタナベさんに、お弁当の彩りや普段の食卓で活躍する野菜の作り置きレシピを、たっぷり100点教えてもらいました。材料が増えたり、素材の組み合わせを考えたりするのが面倒という人も安心してください。本書では、1種類の野菜であつという間に作れる簡単でヘルシーな作り置きを、野菜の色別に5色に分けて紹介しています。「茶色っぽいお弁当に差し色が欲しい」「野菜の小鉢がもうひと品あるとバランスがいいのに」といった悩みを解決する、今日から役立つレシピが満載です。

【掲載レシピ】



〈Part1 緑の野菜〉

● ブロッコリー

ゆずこしょうマリネ/じゃこ炒め/ベーコンのカレー炒め/ハムの粒マスタードあえ

● ほうれんそう・小松菜

ごま塩あえ/昆布のからし漬け/桜えびの塩炒め/卵の黒酢しょうゆ漬け

● さやいんげん・スナップえんどう

オイスターソース煮/山椒じょうゆ漬け/しょうゆびたし/さつま揚げのきんぴら

● グリーンアスパラガス

マスタードマリネ/ちくわのおかかあえ/豚肉の豆板醬炒め

● ズッキーニ

ナムル/生ハムのマリネ/アンチョビのくたくた煮

● ピーマン

丸ごとマリネ/おかかあえ/ソーセージのピリ辛煮

● オクラ

ポン酢漬け/ごまあえ/明太あえ

● ゴーヤ

ピーナッツあえ/梅煮/ささみのわさびあえ



<Part2 赤・黄・橙の野菜>

●にんじん

ツナのしりしり/昆布の酢漬け/松の実のナムル/いちじくのラペ

●かぼちゃ

焼きびたし/ベーコンのトマト煮/ドライトマトのサラダ/にんにくパセリマリネ

●トマト・ミニトマト

玉ねぎのナンプラーマリネ/カリカリじゃこポン酢/しょうゆ漬け/セミドライトマトのオイル漬け

●パプリカ

はちみつレモンマリネ/鶏のしっとり煮



<Part3 白の野菜>

●キャベツ

コールスロー/クミンのワイン蒸し/オイスター煮/鶏そぼろのナンプラーあえ

●じゃがいも

シャキシャキじゃがいもの山椒風味/揚げ煮/マスタードポテトサラダ/たくあんのきんぴら

●れんこん

酢ばす/黒ごま炒め/たたきれんこんのゆかりあえ/鶏肉のいり煮

●大根

ひらひら大根マリネ/蒸し大根の塩麴漬け/せん切り大根と花椒の中華風/油揚げの梅煮

●長ねぎ

焼きねぎのマリネ/ポン酢漬け/しらたきのしょうゆ炒め

●玉ねぎ

鶏ひきの塩煮/ハムのマリネ/しょうがの炒め煮

●白菜

中華漬け/干しえびのくたくた煮/香菜の塩マリネ

●カリフラワー

煮びたし/サブジ/ピクルス

●かぶ

ゆず漬け/ペッパーマリネ/塩煮

●セロリ

ナンプラー漬け/おかか煮/切り干し大根のマリネ

●もやし

ナムル/しょうゆ漬け



〈Part4 紫の野菜〉

●さつまいも・紫いも

レモン煮/ひき肉の豆板醬炒め/揚げさつまいもとナッツの甘辛炒め/バターマッシュ

●紫玉ねぎ

ツナのサラダ/豚しゃぶの豆板醬あえ/ハーブのサラダ

●紫キャベツ

うずら卵のマリネ/大豆のコールスロー/豚のピネガー煮

●なす

揚げびたし/からしあえ/みそ炒め



<Part5 黒・茶の野菜>

●きのこ

なめたけ/マッシュルームのオイル漬け/きのこ長ねぎの五香粉炒め/干しいたけの梅煮

●ごぼう

酢きんぴら/こんにゃくのみそ煮/コチュジャンあえ

●ひじき

ごま煮/しめじのナンプラー煮/豚肉の甘辛炒め

column 1 野菜の保存と下処理について

column 2 味つけと調理の工夫について

column 3 作りおきの保存について

調理法・メニュー別索引

《立東舎書籍》



料理の本棚

ひとつの野菜で作りおき 色のきれいな5色の副菜 100

□著者:ワタナベマキ

□発売:2017年2月24日

□定価:本体 1,360 円+税

□仕様:A5 判/112 ページ

□ISBN 9784845629879

[Amazon.co.jp]<https://www.amazon.co.jp/gp/product/4845629879/>

●ワタナベ マキ(わたなべ まき)プロフィール



グラフィックデザイナーを経て、2005年「サルビア給食室」として料理家活動をスタート。旬の食材の持ち味を生かした、シンプルで作りやすいレシピが好評。自然体のライフスタイル、ファッションも人気で、雑誌や書籍、テレビ、イベントなど幅広く活躍中。デザイナーの夫、小学生の男児との3人暮らし。近著に『食材2つでささっとメインディッシュ』(主婦の友社)、『漬けるおかず』(世界文化社)などがある。

《料理の本棚シリーズ第一弾 3版増刷決定！》



料理の本棚

フライパンでできる 米粉のパンとおやつ 小麦粉なしでも本当においしい

□著者:多森サクミ

□定価:本体 1,360 円+税

[Amazon.co.jp]<https://www.amazon.co.jp/gp/product/484562902X/>

【株式会社リットーミュージック】<http://www.rittor-music.co.jp/>

□所在地:〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング □設立:1978年4月10日 □資本金:1億円 □決算期:3月31日 □従業員数:81名(2016年3月31日現在) □代表取締役:古森優 □事業内容:音楽関連出版事業

【インプレスグループ】<http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:唐島夏生、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 宣伝広報 市原

Tel: 03-6837-4728/ E-mail: pr@rittor-music.co.jp