

今、最注目の料理家・長谷川あかりが定番メニューをアップデート！  
自由で作りやすい、令和版「きほんの料理」集が1/26発売  
**『長谷川あかりの「あたらしい」きほんの料理』**

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、SNS総フォロワー数130万人超え、絶大な支持を受ける料理家・管理栄養士の長谷川あかりさんの最新レシピ集『長谷川あかりの「あたらしい」きほんの料理』を1月26日（月）に刊行します。セオリーに縛られない、作る人の意欲をかきたてるレシピが、「あかり、信じてるぞ」のフレーズとともにXでたびたび話題となる長谷川さん。最新刊では、から揚げ、肉じゃが、ハンバーグ、しょうが焼きなど、定番メニューをアップデート！ 自由で作りやすい、誰でもおいしくできる……今、最注目の料理家が令和に贈る、新たな「きほんの料理」です。



セオリーどおりじゃないかも知れないけど

一生作りつづけたい。

私の「きほんの料理」です。

料理って、とっても楽しくて自由なもの。

「こうしなければならない」なんてないと思うんです。  
この本でご紹介するのは、いわゆる定番メニューをもと  
にして生まれた私が作りつづけている愛しいレシピ。

ひと味たしたり引いたり、手間を省いたり、

ときには、まったく新しい発想で。

私なりに、作りやすくおいしくなるように

工夫してたどり着きました。

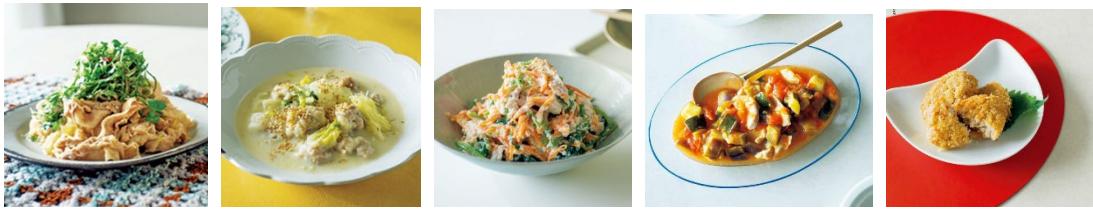
この本の中から、みなさんにとっての「きほんの料理」に  
なるものが、たくさん見つかればうれしいです。

長谷川あかり（本書巻頭より）

『長谷川あかりの「あたらしい」きほんの料理』（帯あり）

料理に前向きになれる！ あかり流「定番」レシピ76点収録

本書では、ストレスなく作れて、くり返し食べたくなる、あかり流「定番」レシピを76点紹介。表紙の「から揚げ」は、味つけがしょうゆか塩こしょうだけ。卵も使わず、少なめの油でコールドスタートと、材料と工程が究極にシンプル！ 焼かない「豚のしょうが焼き」、ご飯に合う「クリームシチュー」、水きり不要の「白あえ」、梅干し入りの「ラタトウイユ」、ゆるめの肉だねでじかにパン粉がつけられる「メンチカツ」など、一品一品に様々な工夫と驚きが詰まっています。ふだん料理をしない人も、日々の料理に疲れた人も、「これなら作れる！」と、料理に前向きになれる一冊です。 【1/2】



左から)たっぷりの玉ねぎとしょうが、豚肉を重ねて調味料をふり、蒸すだけの焼かない「豚のしょうが焼き」／香味野菜たっぷりの和風仕上げで、ご飯に合う「クリームシチュー」／つぶした豆腐の水分を粉チーズに吸わせて、水きり不要の「白あえ」／梅干し入りで酸味とうまみがアップ！軽くてパクパクいける「ラタトウイユ」／袋の中で混ぜたゆるめの肉だねをパン粉の上に絞り出すから、小麦粉も卵も不要、手もあまり汚れない、超簡単「メンチカツ」

## ■収録内容

PART1 minimal 材料や調味料が少ないからやる気がおきる

鶏のから揚げ、肉野菜炒め、肉じゃが、春巻き、トマトソースパスタ ほか



PART2 light 軽い味わいだから、くり返し作りたくなる

クリームシチュー、麻婆豆腐、チキンカレー、豚の角煮、豚のしょうが焼き、アクアパッツア、青椒肉絲 ほか

PART3 shortcut 面倒なことを省いても、満足度は変わらない

ハンバーグ、餃子、ビビンバ、メンチカツ、混ぜずし、チキングラタン ほか



PART4 plus α コレを入れたらもっと好きな味になった

鶏の照り焼き、ハヤシライス、ラタトウイユ、卵サンド、鶏つくね



PART5 change 発想を変えてみると、料理は案外うまくいく

オムレツ、白あえ、棒棒鶏、豚肉の冷しやぶ、チキンソテー

COLUMN(オムライス、そうめん、炊き込みご飯、豚汁)／調理道具／調味料／常備品

## ■長谷川あかり



料理家、管理栄養士。作る人に負担が少なく、食べると心も体も癒やされるレシピが、SNS・雑誌・テレビなどで絶大な支持を集め。#限界丁寧ごはん を発信しつづけるXのフォロワー数は90万人超。シンプルで豊かなライフスタイルやファッショも注目され、パーソナルムック『長谷川あかり DAILY RECIPE』(扶桑社)も人気。雑誌『オレンジページ』およびオレンジページnetでは2024年から連載「長谷川あかりのあたらしいきほんの料理」をスタート。

X:@akari\_hasegawa Instagram:@akari\_hasegawa0105

『自由で作りやすい、誰でもおいしくできる。長谷川あかりの「あたらしい」きほんの料理』

2026年1月26日(月)刊行 定価1,760円(税込)

B5変型判、アジロ綴じ、164ページ <https://www.orangepage.net/books/2000>

●本書は2024年～2025年刊行の雑誌『オレンジページ』、オレンジページnet連載「長谷川あかりのあたらしいきほんの料理」より記事を抜粋し、加筆・修正して新たな記事を加え、再編集したものです。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部 広報担当:遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】