

～たった5分の仕込みで2日分の「おかず貯金」～  
忙しい人に寄り添う料理研究家・小林まさみの画期的メソッド  
『まさみ式 考えない晩ごはん』1/30 発売

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、料理研究家・小林まさみさんが忙しい人のために開発した晩ごはん乗り切り術『まさみ式 考えない晩ごはん』を1月30日(火)に刊行します。ごはん作りでいちばん大変なのは毎日「何を作るか」を考えること。5分で仕込める「おかずの素」を冷蔵庫にストックしておけば、忙しい日に何も考えずに、加熱するだけでパッと1品完成します。「作り置きもいいけれど、やっぱりできたてが食べたい」という人にこそ試してほしい、小林まさみさんの画期的メソッドを一冊にまとめました。



『まさみ式 考えない晩ごはん』



小林まさみさん

**肉をまとめ買いしたら…作業5分で2種類の「おかずの素」!**

本書で紹介するのは、肉に下味をつけ1/2量ずつ冷蔵&冷凍で保存するワザ。1回たった5分程度の作業で2日分の「おかずの素」が確保できる、画期的に効率がよい方法です。「**気張って仕込むというよりは、まとめ買いしたときなどに「とりあえず漬けてこう」という感じでいいんです**」とまさみさん。肉類をそのまま保存すると、味や風味、食感が損なわれてしまいますが、調味料に漬けることで味わいをキープでき、肉の保存法としても優秀。あとは、焼くだけ、煮るだけ、炒めるだけでおいしい♪ しかも、冷凍保存した「おかずの素」は、出してすぐ調理にとりかかれるようレシピが工夫されており、前日や当日の朝から解凍する必要がなく、いざというときにすぐ使える点も便利です。食べたいときに、できたてのおかずを手軽に味わえる幸せをかなえてくれる一冊です。

## ■おかずの素「豚ひき肉の甘みそ漬け」とそのメニュー展開例

豚ひき肉を、ご飯がすすむほんのり甘いみそ味に味つけし、保存袋に入れて冷蔵&冷凍。冷蔵にパン粉や卵を加えてまとめて焼けばハンバーグに。みそや砂糖の効果でふっくら、しっとり仕上がります。冷凍は、ほぐして炒めてそぼろに。みそ味のそぼろで野菜がたっぷり食べられます。



1つは冷蔵、1つは冷凍 → 冷蔵を使って「みそポークバーグ」、冷凍を使って「長いもと三つ葉のそぼろ炒め」

## ～そのほかの紹介レシピ例～

### PART1 豚肉でメインおかずの素

豚バラ肉のねぎ塩漬け → ねぎ塩豚ともやしの卵炒め／ねぎ塩豚の肉豆腐

### PART2 鶏肉でメインおかずの素

鶏胸肉のコチュジャン漬け → チーズタッカルビ風／韓国風チキンの三色丼

### PART3 牛肉・合いびき肉でメインおかずの素

合いびき肉のナンブラー漬け → エスニックそぼろのにもやしオムレツ／ひき肉とトマトのエスニック春雨炒め



ねぎ塩豚の肉豆腐



チーズタッカルビ風



エスニックそぼろのにもやしオムレツ

## 『毎日何を作るか、悩む人へ。まさみ式 考えない晩ごはん』

2024年1月30日(火)発売 1650円(税込)

B5変型版、平綴じ、128ページ <https://www.orangepage.net/books/1761>

### 小林 まさみ

料理研究家。料理教室や雑誌・単行本・テレビなどで活動中。だれでもおいしく作れるレシピをめざし、SNSを含む幅広いメディアで発信している。アシスタントは義父でシニア料理家の小林まさる。嫁しゅうとの軽快なやりとりが人気で、共著も数多く手がける。傑作レシピを集めた『料理研究家・小林まさみ』(小社)が好評発売中。

Instagram: @kobayashimasami.masaru HP: <https://masami-kobayashi.com>

<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

総務部 広報担当:遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】