

「大戸屋ごはん処」の人気のあの味を、 オレンジページが再現！ 『大戸屋的からだ思い定食』

毎日のごはんづくりに役立つ刊行物を多数出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、栄養バランスのとれた定食が人気の「大戸屋ごはん処」商品開発部の協力のもと、おうちで大戸屋気分を満喫できる『大戸屋的からだ思い定食』を11月30日(火)に発売します。



『大戸屋的からだ思い定食』(料理監修 村田裕子)

〈大戸屋的からだ思い定食〉は、「ご飯におかず2品」が基本

品数が多いと、栄養バランスのいい献立になることはわかっているけど、何品もおかずをつくるのがむずかしいこともあります。そこで、おいしいだけでなく、栄養バランスも考えて作られている大戸屋の定食をお手本に、オレンジページが考えた「ご飯+おかず2品」で完成するオリジナル献立を「大戸屋的からだ思い定食」としてご紹介。主菜は大戸屋の人気メニューを、おうちで作りやすく再現。副菜には、大戸屋の定番スタイルを見習って、栄養バランスが整う1品をチョイス。大戸屋のあの味を満喫しながら、無理なく取り入れられる「今日のごはん」のヒントが満載です。また巻末には、食材や気分に合わせて選べる主菜と副菜の組み合わせをカレンダー仕立てで提案しました。

一目でわかるプロセス写真&オレンジページ流のコツで作りやすく

こくがあるのにさわやかな後味で大戸屋不動の人気おかず「鶏と野菜の黒酢あん」は、おうちで作りやすいように、揚げる手間なくおいしく仕上げるコツを紹介しました。プロセス写真では材料の切り方も一目でわかり、味つけのタイミングも逃さないで、料理のやる気を盛り上げます。



1. 下ごしらえ



2. 野菜を焼き炒め



3. 鶏肉を焼きつけ



4. 黒酢あんをからめ



できあがり!

定番のおかずにも、ひと味ちがう工夫があります

野菜炒めには塩麴、さばの味噌煮には米みそと豆みそのダブル使い、刺身にはねばねば素材をプラス、麦みそ汁には甘酒を合わせるなど、大戸屋ならではの工夫もオレンジページが再現。味に深みが出るだけでなく、栄養価も高まります。



豚と野菜の塩麴炒め



さばの味噌煮



大戸屋風ばくだん小鉢



たっぷり野菜の麦みそ汁



大戸屋ごはん処

1958年に1号店が開店。「ちゃんと、すこやか。」をコンセプトに、国内306店、海外115店を展開する外食チェーン。無添加の食材にこだわり、各店舗で手作りしている「定食」が人気。

<https://www.ootoya.com> ※店舗数は2021年11月現在。

『人気のあの味、オレンジページが再現！ 大戸屋的からだ想い定食』

2021年11月30日(火)発売 1210円(税込)

AB判、アジロ綴じ、カバー装、総ページ100ページ <https://www.orangepage.net/books/1527>

<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

広報担当 雫石 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421

【2/2】