

シンプルレシピで絶大な支持を得る人気料理家、待望の最新刊！
**飛田和緒さんの『がんばらない、無理しない
いちばんおいしい野菜の食べ方』**

「食」に関する刊行物を多数発行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、人気料理家・飛田和緒さんのレシピ本『いちばんおいしい野菜の食べ方』を1月30日(木)に刊行します。



『いちばんおいしい野菜の食べ方』



料理家・飛田和緒さん(写真左)

第1章では、飛田さんが好きな野菜の食べ方・4つの調理法を紹介！

飛田さんが「野菜を食べたい！」と思ったときの食卓の定番は、鍋もの、ご飯、揚げもの、蒸し料理。共通点は「いつの間にか野菜がたっぷりとれること」。肩ひじ張らずに作れだれもが喜ぶ味です。



1



2



3



4

1: なす、みょうがなど鍋には意外な素材のおいしさが好評「きのことなすの香り鍋」、2: トマトの甘みと梅の酸味がさわやかで食がすすむ「まるごとトマトと梅の土鍋炊き込みご飯」、3: かぶの甘みが口いっぱいに広がり箸がとまらない! 「かぶのほくほく天ぷら」、4: 野菜の水分のみで蒸すと、はっとするほど甘い「菜の花とあさりのオイル蒸し」

第2章では、飛田さん流の「旬を味わう シンプルな野菜料理」をたっぷり♪

「野菜がおいしければ、なんとでもなる。無理しなくても野菜がおいしいほうへと導いてくれるんです」と語る飛田さん。〈好きなものどうしを組み合わせれば、必ずおいしいものができる〉という持論に基づいて生み出されたメニューは、調味料が少なく身近な味。でも、ちょっとした工夫で驚くほどおいしくなったり、目新しく感じたりと、どれも、読者の作りたい&食べたい欲を掻き立てます。



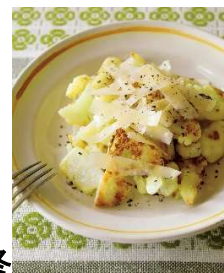
春



夏



秋



冬

春:〈新玉ねぎ〉は、酢をほんのりきかせると、甘みが引き立ち、よりおいしく! 「ポークソテー 炒め新玉のせ」
夏:「まるごとピーマンのじりじり焼き」。小ぶりのものをじっくり蒸し焼きに。種もわたも甘くなりペロりと食べられる
秋:きのこはこくのあるバターと合わせると◎。相性抜群の組み合わせ「まいたけと牛肉のバターしょうゆ炒め」
冬:〈ゆでてから焼く〉食べ方で新しいおいしさに出会える「カリフラワーのソテー」。熱々にパルミジャーノを削って
※第3章「野菜+常備食材で手軽に美味しく」「わが家の水だし」「お気に入りの調味料」も収録



飛田和緒(ひだかずを)

東京都生まれ。現在は夫と中学生の娘と三浦半島で暮らす。近所の直売所で、地元の農家さんの作った野菜を買うのが日課。シンプルでおいしく、作る人の立場に寄り添ったレシピが人気。Instagram @hida_kazuo

「本書は5年間続けさせていただいた連載を一冊にまとめたものです。撮影とはいえ、毎回旬の野菜のおいしさに感激し、定番の料理から、新たに挑戦するものまで、数多くのレシピが生まれました。その中で実感したのは、たくさんの材料をそろえたり、調味料を合わせなくても、おいしいものができること。予定していた調味料が一つ二つ消え、味つけがシンプルになったり、調理も鍋ひとつ、フライパンひとつでできるものが増えました」(本書「はじめに」より)

『がんばらない、無理しない いちばんおいしい野菜の食べ方』 飛田和緒

2020年1月30(木)発売 本体 1200円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1385>

A4 変型判、平綴じ、カバーつき、総ページ 116 ページ

※本書は2014~2019年に刊行された『からだの本』『オレンジページCooking』より記事を抜粋し、加筆・修正して、新たな記事を追加したものです。

<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

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