

世界が注目する精進料理の作りやすいレシピ集 7/4 発売

料理僧・青江覚峰『毎日食べたい いまどき 精進ごはん』

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、メディアで人気の料理僧・青江覚峰さんによる、作りやすい精進料理のレシピ集『毎日食べたい いまどき 精進ごはん』を7月4日(木)に発売します。肉や魚を使わずベジタリアンやハラルの人も安心して食べられ、「和食＝ヘルシー」という印象から健康志向の人々の間でも高い関心を集めている精進料理。また、できるだけ無駄を出さない調理法は、SDGsの観点からフードロス削減の取り組みにも活用されています。本書では、いまや世界の注目を集めている精進料理を、デイリーメニューに気軽に取り入れる提案をしています。



精進料理はおよそすべての人が安心して食事をとることができる、世界中のあらゆる文化圏の人に食べてもらえる、いわば「食のユニバーサルデザイン」です。

(青江覚峰)

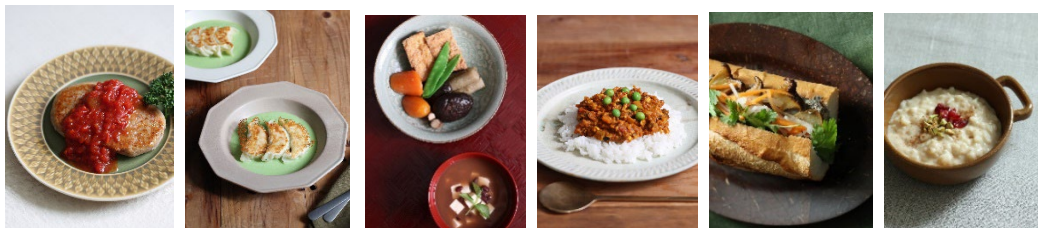
『毎日食べたい いまどき 精進ごはん』(青江覚峰)

【出版記念トークショー開催!】7月16日(火)18:00~(予定)@「Kimchi,Durian,Cardamom,..」

※詳細・申し込み方法は <https://kdc-foodlab.com> にて6月25日(火)公開予定

はじめての人でも、無理なく精進料理の世界へ!

毎日家族のためにごはん作りをしている青江覚峰さん。その経験から、「精進料理って物足りなさそう」「難しそう」「地味」というイメージを変える、おいしくて、ボリュームのある簡単メニューを考案。和風からイタリアンの要素が入ったものまで幅広いレシピ展開で飽きさせません。また、基本となる精進だしや定番素材の紹介から、精進料理に関する解説まで、たんなるレシピ集ではない充実した内容で、精進料理に興味を持った方が、無理なくおいしく作れて、知識も身につく一冊です。



写真左から

「山いものハンバーグ」すりおろした山いものむっちりとした歯ごたえに、こんにやくが弾力を、くるみがコクを加える
「焼き餃子のスープ仕立て」キャベツ&セロリの個性的な風味。グリーンピースのスープでさらに満足度アップ！
「報恩講の炊き合わせ」報恩講(ほうおんこう)とは、浄土真宗を開いた親鸞聖人の祥月命日に行われる法要。食材は島流しになった際の旅姿を模している／「小豆汁」こちらもお供え物。やさしい塩けが豆の甘みを引き立てる
「キーマカレー」肉の代わりに木綿豆腐を。ほどよくボリュームが出るので、後味は重くないのに満足感はしっかり
「アジア風サンドイッチ」ベトナムのバインミーをイメージ。レバーペーストの代わりにマッシュルームでうまみを＋
「ミルクがゆ」お釈迦様が食べたというインドのおかゆをイメージ。ほんのりと自然な甘みで朝ごはんにもおすすめ

精進料理では、肉や魚といった動物性のものを使いません。さらに、野菜の中でもねぎやにらなど、用いることができないものがあり、様々な食の様式の中でももっとも禁忌とする食材が多いもののひとつです。つまり、精進料理ならおよそすべての人が安心して食事をとることができるということ。世界中のあらゆる文化圏の人に食べてもらえる、いわば「食のユニバーサルデザイン」。異なる宗教、文化、思想、ライフスタイルを持つ人々が同じテーブルにつき、文字通り「同じ釜の飯を食う」仲間となれる、それが精進料理なのです。 (「はじめに」より)

【目次】

PART1 おなか満足主菜、豆腐のおかず

精進ハンバーグ、じゃがいものガレット、車麩の角煮もどき、飛龍頭ととうもろこしのすり流し椀 etc.

PART2 野菜たっぷり副菜

なすの揚げびたし、ビーツドレッシングのサラダ、パリパリピーマン、精進バーニャカウダ、青のりの寒天よせ etc.

PART3 ご飯・パン・麺と汁、お寺のおやつ

ボロネーゼもどき、豆乳そうめん、トマトの冷製すり流し、大豆三代呉汁、わらび餅入りごまプリン、善哉 etc.

『野菜、豆、発酵食品がたっぷりとれる 毎日食べたい いまどき 精進ごはん』

2024年7月4日(木)発売 定価 1980円(税込)

B5版、アジロ綴じ、100ページ <https://www.orangepage.net/books/1808>

■青江覚峰(あおえ・かくほう)

1977年東京都生まれ。浄土真宗東本願寺派湯島山緑泉寺住職。米国カリフォルニア州立大学にてMBA取得。料理僧として料理、食育に取り組む。ブラインドレ스토랑「暗闇ごはん」代表。超宗派の僧侶によるウェブサイト「彼岸寺」創設メンバー。ユニット「料理僧三人衆」の一人として講演会「ダライ・ラマ法王と若手宗教者 100人の対話」などで料理を振る舞う。著書に『お寺ごはん』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『ほとけごはん』(中公新書ラクレ)、『お寺のおいしい精進ごはん』(宝島社)など。 <https://www.ryokusenji.net/kaku/>



<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

【2/2】