

書籍「ひとり分の和食」を出版しました

今日食べる分だけ、ひとりの時の和食レシピ

全国18カ所で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会（東京都渋谷区）は、このたび書籍「ひとり分の和食」を出版しました。

毎日の食事に、外食が続いた時に、健康が気になる時に、家では和食が食べたいという人は多いのではないのでしょうか。しかし、和食は作るのに手間がかかるため、忙しい時には敬遠されがちです。ましてやひとり分を作るとなると、あまり時間をかけずに食事の準備をしたいもの。また、2～4人分のレシピをひとり分に調整して作るのは、味が決まりにくく、難しいものです。

「ひとり分の和食」は、和食が食べたいと思った時に気軽に作っていただけるレシピ集です。ひとり分でもおいしく作れるように、材料の切り方や火加減、使う道具などを工夫しました。肉じゃが、ぶりだいこん、豚汁、炊き込みごはんといった定番の和食から、トマトすき焼き、塩さばのレモン焼きなど少し目新しい料理まで、93品を掲載しています。少量でも買いやすい食材と身近な調味料を使い、“今日食べる分だけを作る”ので無駄が出ず、少ない道具で作れるので手間もかかりません。

また、小さな土鍋でのごはんの炊き方、ひとり飲みのおつまみレシピなど、食べることをちょっと楽しくするような提案も盛り込んでいます。

ひとりの時でも、少し工夫をすれば、健康的で充実した食生活を送ることができます。ひとり暮らしの方はもちろん、家族と暮らしている方も、家族が留守の時の食事作りにぜひご活用いただきたい一冊です。

【書籍の概要】

- タイトル 「ひとり分の和食」
- 編集・発行 一般財団法人ベターホーム協会
- 発行日 2015年12月1日
- 仕様 A5版 144ページ オールカラー
- 販売価格 税別1,000円（税込1,080円）
- 販売 全国の書店とベターホームのお料理教室
- 内容 和食を少量おいしく作るには、コツがあります。食材の切り方、火加減、使用する道具などを工夫した、作りやすくおいしいひとり分の和食レシピ93品を掲載。



【「ひとり分の和食」の特徴】

●ひとり分、食べ切りのレシピです

毎日の食事作りには、作りおきやまとめ作りが役立ちますが、作りおく時間がなかったり、まとめ作りしても食べきれないという時もあるもの。

ひとり分のレシピなら、手軽に作れて、適量をおいいうちに食べることができます。

●ひと鍋で作れます

めん類など一部のレシピを除き、ひとつの鍋で作るレシピなので、手間がかからず後片付けも楽です。

●3ステップで作れ、そろえやすい材料と調味料を使う、実用的なレシピです

調理手順は3つまで。材料の数も少なく、少量でも手に入りやすいものを使うので、実用的です。また、余りがちな食材については、おいしく食べきるためのコツも掲載しています。

●ひとり分でも「おいしく作る」にこだわりました

少量の和食をおいしく、手軽に作るコツがわかります。例えば…

- ・材料を小さめに切る 小さめ・薄めに切ると早く火がとおり、スピーディーに作れます。
- ・小さな鍋を活用 鍋が小さいほうが効率的。特に煮ものは材料と煮汁のバランスがポイント。小さな鍋を使うとバランスが保て、おいしく作れます。
- ・火加減の調整 熱が早く伝わるので、焼きものなどはいつもよりやや弱めの火加減にし、その分少し長めに加熱します。
- ・だしでおいしく 電子レンジを使い、少量のだしを手軽にとる方法も掲載しています。

●掲載レシピ

- ・肉の和おかず 24品／肉じゃが、豚肉のみそわ焼き、豚汁、ささみのごま焼き、トマトすき焼きほか
- ・魚の和おかず 18品／さけのみそ炒め、ぶりだいこん、塩さばのレモン焼き、あじの南蛮酢かけほか
- ・丼ごはん・めん類 14品／とうふとじゃこの丼、だいこんそば、カレーきつねうどん、炊きこみごはんほか
- ・野菜の小おかずと常備菜 31品／ピーマンのきんぴら、にんじんのからしあえ、なめたけほか
- ・ひとり飲みおつまみレシピ 6品／焼き油揚げ、ピリピリ大豆、さんまのうざく風ほか

【一般財団法人ベターホーム協会】

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。また、発行する料理書の掲載料理は、料理教室の講師が開発・制作しています。



【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田まで

〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479

Mail : keiko_matsuda@betterhome.jp URL:www.betterhome.jp