暮らしをひらく

料理の本

全52レシピ！　スパイスで野菜料理の世界が広がる

692 『野菜、スパイスで世界の菜食ごはん Vege & Spice』

iina 著　グラフィック社（2014年）　208×148ミリ 111頁

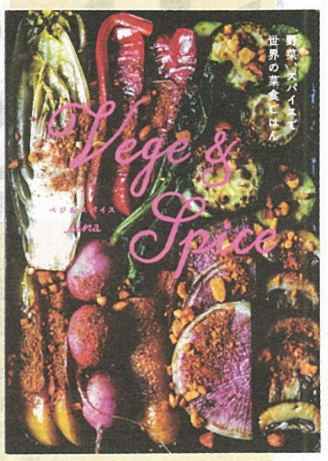
本体 1,500 円を **1,350 円**（税込 1,458 円）

マンネリ化した食卓にスパイスの効いた野菜料理はいかがですか。スパイスを少量加えるだけで味が締まり、香りと風味がアップします。キャロットラペはカルダモンやクミンで爽やかな味に。フムスという豆のペーストは旨味とコクでベジタリアンに大人気！　マッサマンカレーは癖になる味です。スパイスの種類や相性のよい食材、効能を知って体が元気になる料理を作りましょう。デザートや飲み物、手作り調味料も。（平）

▲スパイスのきいたひよこ豆ペースト「フムス」

▲いつもの和食もスパイスでアレンジ。左：「山椒の香る夏野菜おでん」右：「ひじきのからし和え」「わさび風味の豆腐クリームチーズ」

◀左：シナモンの効いた「ヴィーガンエッグタルト」右：「シナモンと八角のホットウーロン」



簡単なのに華やか！　みんなが喜ぶお持たせレシピ80

695 『お料理上手と思われる 持ちより＆さし入れレシピ2　大人気の和洋中メニュー』

馬場香織 著　メディアファクトリー（2013年／2刷）　255×209ミリ 79頁

本体 1,200 円を **1,080 円**（税込 1,166 円）

以前『ほめられレシピ』を「本の花束」で紹介し、大好評だった馬場香織さん。今回のテーマは持ちよりとさし入れ。味だけでなく、それぞれの料理の持ち運びまで考えられています。贅沢なエビカツサンドに、出来上がりが2層になる魔法のババロア・ゼリー、オーブンで付け合せの野菜と焼く和風ローストポークは訪問先で切り分けて！　難しくないのに華があってもちろんおいしい。今度は家族だけでなく、〝外〟でもほめられよう！（潤）

▲「ラザニア」。蓋付きの耐熱容器を使えば、そのまま持ち運べる。

▶左：粉類を使わない「ふわふわチョコロール」右：「コーンフレークチョコ」

上手に使って気になるコレステロールや動脈硬化予防を

693 『粉豆腐で健康長寿レシピ』

前本勝利 監修　太田静栄 料理　河出書房新社（2015年／2刷）
210×147ミリ 80頁

本体 1,300 円を **1,170 円**（税込 1,264 円）

高野豆腐を粉末にしたものが粉豆腐です。栄養素が凝縮した粉豆腐は長野県の郷土食材。わざわざ購入しなくても高野豆腐をすり下ろすだけで水に戻さずそのまま使えるので便利です。つくねや煮物に入れたり片栗粉の代わりに揚げ出し豆腐の衣にしたりプチパンやクッキーの生地に混ぜたりと使い道は自由自在。アイディアを生かして上手に食卓に取り入れ、動脈硬化の予防や糖質の制限など体にやさしい食卓の実践を！（風）

▲じゃがいもを使わない「粉豆腐のコロッケ」

◀「りんごのクランブル」

アンコール本

おいしくできて、ガス・電気の使用量も削減！

412279 『かぶせておくだけ！ ふっくら保温調理 魔法の鍋帽子®——レシピ85』

婦人之友社 編集・発行（2012年／13刷）　256×180ミリ 127頁

＊2013年3月配達号で1,005冊

本体 1,500 円を **1,350 円**（税込 1,458 円）

鍋帽子とは、短時間加熱料理した鍋にかぶせて使う保温調理グッズです。じっくり時間をかけて食材に熱を入れるので、ふっくら柔らかく、味がしみ込んだおいしい料理ができあがります。しっとり柔らかに仕上がる煮豚に鶏ハム、火加減を気にせずにとろりと仕上がる茶碗蒸しなど、鍋帽子を長年愛用してきた全国友の会会員が作ったすぐれものばかり85種。お気に入りの布でできる型紙・作り方付きです。（相）

▲茶碗蒸し3種

◀上：「ぶり大根」下：「大根とがんもどきの煮もの」

和食が得意になる一冊

412261 『白ごはん.com 古きよき家庭料理実用書』

冨田唯介 著　バジリコ（2010年／3刷）　180×215ミリ 95頁

＊2015年10月2日（41週）号で1,284冊

本体 1,300 円を **1,170 円**（税込 1,264 円）

家族のために作る「贅沢な素食」がテーマという冨田氏はサラリーマン料理愛好家から今では人気料理研究家へ。出汁を丁寧に取り、旬の素材や香りを意識して使うなど、ちょっとした料理のコツを手書きレシピと自ら掘ったゴム版画のイラストで表現。菜飯やもみ漬など計63点の素朴で懐かしい献立は古きよき時代の家庭料理ならでは。手作り感覚たっぷりの温かい本なので、優しい気持ちでご飯が作れそう。（風）

左：「しめじごはん」「五目ごはん」右：「たけのこごはん」▼