

# 宝島社 新刊案内

2017年4月吉日

12万部のベストセラー『考えない台所』の著者、高木えみ待望のレシピ本！

## 『毎日らくちん「万能菜」』

### 4/7発売！



## 調理は週に1回、たったの30分！ 料理を効率化できる、ごはん作りの新習慣

毎日の暮らしをらくにする、家事の効率化に定評がある著者が行き着いた、究極の料理術が一冊に！

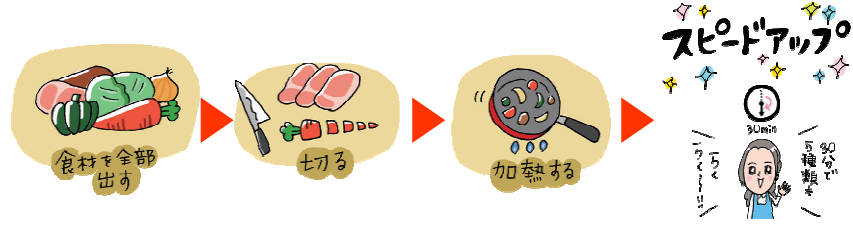
「料理家として毎日の食事の支度にもたっぷりと手をかけていましたが、出産を機に生活が一変。それまで完璧主義だった私は、自分の理想と現実のギャップに悩むようになりました。子どもが話しかけているのに『ちょっと待って!』と言いながら、手の込んだ料理を作るのは本末転倒。そこから私の“らくウマごはん”の試行錯誤がスタートしたのです。まず飛びついたのが、大流行した『作り置き』。しかし、下ごしらえするために2時間も3時間もかかる、毎日同じ味のごはんに飽きるなど、私には合わない方法でした。そこで考えついたのが、週に一回30分ほどで5品は作れる、簡単ごはんの素『万能菜』。仕上げ一歩手前の下ごしらえ食材だから、毎日の食事がぱぱっと完成。毎日違ったメニューが楽しめて、飽きがこないのもいいところ！」(高木えみ)

『毎日らくちん「万能菜」』  
定価：本体880円＋税  
発売日：2017年4月7日

【万能菜】  
ミックス美味きのこ



万能菜は同じ工程をまとめれば、あっという間に完成！



【著者】高木えみ(たかぎ・えみ)  
慶應義塾大学卒業。イギリス、オーストラリア、アメリカへの留学経験をきっかけに世界各国の料理に出会い、料理の道に。数々の厨房で修行を積んだのち、辻フランス・イタリア料理マスターカレッジを卒業。料理教室を主宰するかたわら、テレビや雑誌の料理ページで活躍。自身が実践する家事の効率化に注目が集まり、書籍がベストセラーに。



著者取材も  
可能です！



チキンの  
トマト煮込み



白身魚の  
きのこ  
クリームソース



きのこ  
茶碗蒸し