

「読者の立場にいちばん近い料理研究家でいたい」  
小林まさみさんの“考えぬかれた簡単”レシピ選  
～アシスタントまさるさん(義父・90歳)の一日も収録～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、レシピやライフスタイルなど様々な角度から料理家の魅力にせまるムックシリーズの第4弾『料理研究家・小林まさみ』を5月31日(水)に刊行します。リアルなごはん作りに役立つ傑作レシピ、まさみさん愛用のキッチングッズのほか、アシスタントとしてまさみさんを応援し続けている義父・まさるさんの密着記事やとっておきの家飲みつまみなども収録。料理を通して、小林家の家族のあり方や素敵な年齢の重ね方も見える一冊です。



『料理研究家・小林まさみ』



左／小林まさみさん 右／まさるさん

**恩師・平野レミさんからメッセージが到着！**

かつて平野レミさんのアシスタントも務めていたまさみさん。「レミさんとの出会いは大きな転機でした。徹底的に試作をして、よりよいレシピにする、どんな現場でもだれにでも平等に接する、そして、忙しくても家族のための食事もとても大切にするとところなど、多くを学びました」と語ります。その恩師であるレミさんから、本書にメッセージをいただきました。

最近もテレビで見たけど、若いわね～！ ちっとも変わらない。料理を作ってきちんと食べていると、老けないのよね。まさるも100歳を超えるまでやってほしい！ 私はいつも“キッチンから幸せ発信”と言っているけど、コバちゃんも、ずっとキッチンから発信しつづけてね。

(平野レミさん)



## 日々の料理の悩みに寄り添う、まさみさん流簡単レシピ

料理が得意ではない人にも作りやすく、道具も活用してレシピを考えるのがモットーのまさみさん。その“考えぬかれた簡単”さは、作ると納得できてホッとした気持ちになる、と信頼を集めています。本書では、日々の料理に関する悩み(味が決まらない、野菜不足 etc.)に寄り添った、まさみさん流の解決方法とレシピを紹介。繰り返し作りたくなる手軽さとおいしさで、きっと定番メニューに！



1



2



3



4

- 1.「味が決まらない」を解決するには] 基本調味料の黄金比を覚えれば応用もできる！〈甘辛酢じょうゆ〉の黄金比(しょうゆ & 酢 大さじ1、砂糖 小さじ2)で「手羽先の甘辛から揚げ」。ご飯がすすむ鉄板の味
- 2.「忙しい人に、無理なく野菜を」作り置き野菜があれば安心♪ いちばんシンプルな「キャロット・ラペ」
- 3.「電子レンジの可能性はもっと広がる」重ねて蒸すだけでメインおかずに！「塩バターコーン肉じゃが」
- 4.「すきま時間の「仕込み」に救われる」前もって肉に下味をつける「仕込み」をしておけば、調理の際は冷蔵庫から出して焼くだけでOK。市販のポン酢しょうゆを使ってさらにお手軽な「厚切り豚のさっぱりポン酢焼き」

### アシスタント歴 20 年(!)の義父・まさるさんのこと



2003 年からまさみさんのアシスタントを務めるまさるさんは今年 90 歳に。「まさみちゃんはホントに努力家だよ！料理の仕事が始めたころ、ずっと夜も寝ないで頑張ってたから、応援したくなっただ」と、語ります。しっかり体を動かして、日々仕事を続けているのが元気の秘訣かも。本書では飲んべえならではのつまみも披露しています。



### 『料理研究家・小林まさみ リアルなごはん作りに役立つ、傑作レシピ選』

2023 年 5 月 31 日(水)発売 1485 円(税込)

A4 変型版、平綴じ、総ページ 100 ページ <https://www.orangepage.net/books/1684>

#### 小林 まさみ

料理研究家。料理教室や雑誌・単行本・テレビなどで活動中。だれでもおいしく作れるレシピをめざし、YouTube や Instagram を含む幅広いメディアで発信している。アシスタントは義父でシニア料理家の小林まさる。嫁しゅうとの軽快なやりとりが人気で、共著も数多く手がける。近著に『小鍋仕立ての絶品鍋』(成美堂出版)など。

Instagram: @kobayashimasami.masaru HP: <https://masami-kobayashi.com>

<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](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】