

～のんべえの、のんべえによる、のんべえのための野菜つまみ集～  
『栗原心平流 野菜ひとつのだけつまみ』2/19 発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、テレビ・雑誌で活躍する人気料理家・栗原心平さんの最新刊『栗原心平流 野菜ひとつのだけつまみ』を2月19日(月)に発売します。雑誌『オレンジページ』の人気連載をまとめさらにメンチカツなど栗原家の定番おかずも収録した充実の一冊です。



『栗原心平流 野菜ひとつのだけつまみ』



栗原心平さん

「毎日の晩酌が楽しみの〈のんべえ〉にとって、  
体によさそうな野菜のつまみは、いわば心の免罪符(笑)。  
うちにある野菜ひとつで気軽に作って、今日もカンパーーーイ！」

**野菜ひとつで充分おいしい！ 大胆かつ繊細な心平流おつまみ**

野菜ひとつでもおいしく仕上がる心平さん流のコツが満載の本書。たとえば、連載時に反響の大きかった「ピーマンまるごと焼き」は、ごま油を回しかけてから火にかけ、じっくり蒸し焼きにすることで、驚くほど甘みが際立ち、ジューシーに仕上がる一品です。本書では、おなじみの野菜から、芽キャベツ、ラディッシュなどふだんの食卓にはあまり登場しないものまで 35 種類の野菜のメニューを紹介。野菜でヘルシーに飲みたい〈のんべえ〉はもちろん、野菜の新たな味わい方に出会いたい人にもおすすめの1冊です。





レシピ例: 左から、パセリの香りがさわやか♪「トマトのトマトあえ」、サラダ感覚の食べるスープ! 「刻みカリフラワーとベーコンのクリーム煮」、刻んだブロッコリーの食感が新鮮、お弁当にも◎「ブロッコリーだし巻き」

## 【目次】

心平流・居酒屋人気つまみ BEST3(フライドポテト、枝豆、オニオンスライス)

その1 切らずにそのまま「まるごと」おいしく。

その2 ささっと、パパッと「とりあえず」これで。

その3 やっぱ「甘辛味」と「チーズ味」は最高。

その4 地味は、滋味「まとめて」揚げる、焼く。

その5 仕込んであとラク「作りおき」漬け、たれ。

その6 汁だく、とろとろあつあつ「煮ものとあんかけ」。

その7 やめられない、止まらない「スナック」つまんで。



番外編 栗原家の定番(肉おかず、ポテトサラダ、濃厚甘辛炒め、メンチカツ、ゆで豚ストック、カリカリお揚げ)他

## 『のんべえの免罪符 栗原心平流 野菜ひとつのだけつまみ』

2024年2月19日(月)発売 1760円(税込)

AB版、アジロ綴じ、132ページ <https://www.orange-page.net/books/1774>

※本書は『オレンジページ』2020年9月2日号～2024年2月17日号に掲載した記事を再構成し、加筆、改稿したものです。

### ■栗原心平



料理家。会社の経営に携わる一方、幼いころから得意だった料理の腕を生かし、料理家としてテレビや雑誌などを中心に活躍。仕事で訪れる全国各地のおいしい料理やお酒をヒントに、ご飯のおかずやおつまみにもなるレシピを提案しつづけている。「男子ごはん」(テレビ東京系列)レギュラー出演中。公式YouTubeチャンネル「ごちそうさまチャンネル」も好評。『栗原家のごはん』(大和書房)、『栗原心平の とっておき「パパごはん」』(講談社)など、著書多数。

<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@orange-page.co.jp](mailto:press@orange-page.co.jp)

【2/2】