

**馬田草織『塾前じゃないごはん』7/31発売**  
**オレンジページ net 人気連載が書籍化！**  
**はるな檸檬が表紙・扉絵、描き下ろし**

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、人気文筆家・料理家の馬田草織さんが、親子のリアルな日常と想いをレシピとともに綴った『塾前じゃないごはん』を7月31日(水)に発売します。オレンジページ net の人気連載(2023年3月～)待望の書籍化。イラストは、はるな檸檬さんです。



「食事の時間が、心のしこりをときほぐす。  
それは子どもにも私にも、必要なことなのだ。」  
(馬田草織)

『塾前じゃないごはん』 馬田草織・著  
表紙・扉イラスト:はるな檸檬

#塾前ごはん:ダッシュで支度し、子どもを塾に送り出す日の夕食  
#塾前じゃないごはん:塾がない日の、ゆっくり囲める夕食

**思春期娘と母。おいしいごはんが二人をつなぐ。**

受験を控え塾に通う娘と母の馬田家の食卓では、仲良く話していたと思ったら次の瞬間突然バトル勃発がごく日常。春夏秋冬、子育てしながら沸き起こるマグマのような感情のあれこれと、そんな母娘をつなぐ『おいしいごはん』が一冊に。子育てで大変な日々を送るすべての人に手に取ってほしい、心をほぐすエッセイ&レシピ集です。料理研究家でもある馬田さんの日々の料理やお弁当作りを支えている食材や道具、料理しない日のお取り寄せなどコラムも充実しています。



春



夏



秋



冬

春 #塾前ごはん: 馬田家では青のりも具のひとつ。下が見えないほどふりかけた「エメラルド焼きそば」  
夏 #塾前じゃないごはん: 見慣れた野菜を刻んで混ぜた爽やかなソースで「ピーマンサルサのポークソテー」  
秋 #塾前ごはん: 娘のリクエストで「ありものナポリタン」。玉ねぎ、ミニトマト、豚バラを使い、ナポっぼく  
冬 #塾前じゃないごはん: 「飾りじゃないのよレモン鍋」。主役はレモン。ポン酢なしでごくごく飲めるいい汁に

わが家の娘は JC(女子中学生)になってすぐ、塾に通いはじめました。[中略] 外国人の友人に「日本では、夕ごはんを食べてから小学生や中学生が夜塾に勉強しに行く」と話すと「ホワイ」と驚かれます。ほんと変。でも、始まってしまったものは止められない。それならいっそ記録しようと、毎回の料理と小さな出来事を SNS に上げることにしました。ハッシュタグは#塾前ごはんと#塾前じゃないごはん。わかる人にはピンとくる言葉だったようで、塾前見えます、と言われることが増え、やがて「オレンジページ net」というウェブ上で本格的に連載することになりました。ちょうど JC 娘が C 学(中学)3 年生だった 1 年間。それらをまとめたのがこの本です。親業を担って苦節 15 年。いろんなことがありました(遠い目)。ほぼ失敗談ですが、書き記しておく、もしやどなたかの役に立つのではと思うようになりました。なぜなら私も、先輩たちの失敗話に笑ったり、慰めてもらったりすることが多かったから。[中略] 塾前でも塾前じゃなくても、あるいは塾がなくても、思春期の娘と母親の食卓にはいろんなことが起こります。せっかくなので、本当に食べていたごはんのレシピもご紹介しております。大変な日々の息抜きに、おひとつどうぞ。 「はじめに」より

## 【目次】

はじめに

春 出会いとか、憂いとか、制服とか、スマホとか

卒業式、思春期の始まり、そしてスマホどうするよ問題/大好きだけどときに厄介、されどいとしあいのこと 他

夏 けんかの夏、夏期講習の夏

気がつけば、塩対応です子どもらは。親子旅は、行けるうちにね/産んでも仕事は続けられるのだろうか、問題 他

秋 ときには、立ち止まって考える

思いやれる人、という付箋を拾った/出張の間のごはんをどうするか、それが問題だ 他

冬 鍋とか、家族とか、受験とか、卒業とか

気をつけろ、寄せ鍋とカオス鍋は紙一重/家族間<ジェネギャ>について考える 他

大人だって、戸惑いと反省の日々なのだ。—おわりにかえて

**馬田草織『塾前じゃないごはん』2024年7月31日(水)発売 定価 1980円(税込)**

四六版、アジロ綴じ、総ページ 144 ページ <https://www.orangepage.net/books/1812>

本書は 2023 年 3 月～ 2024 年 3 月に配信されたオレンジページ net の連載「塾前じゃないごはん。」より記事を抜粋し、加筆・修正して新たな記事を加え、再編集したものです。

・オレンジページ net「馬田草織の塾前じゃないごはん。」<https://www.orangepage.net/ymsr/series/jyukumae>

## ■馬田草織(ばだ さおり)



文筆家・編集者・ポルトガル料理研究家。出版社で雑誌編集を経て独立。ポルトガルの食や文化に魅了され、現地の家庭からレストラン、ワイナリーなど幅広く取材している。ポルトガル料理とワインを楽しむ教室「ポルトガル食堂」を主宰。著書に『ムイト・ボン！ポルトガルを食べる旅』(産業編集センター)、『ホルモン大航海時代』(TAC 出版)などがある。一児の母。Instagram: @badasaori

<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】