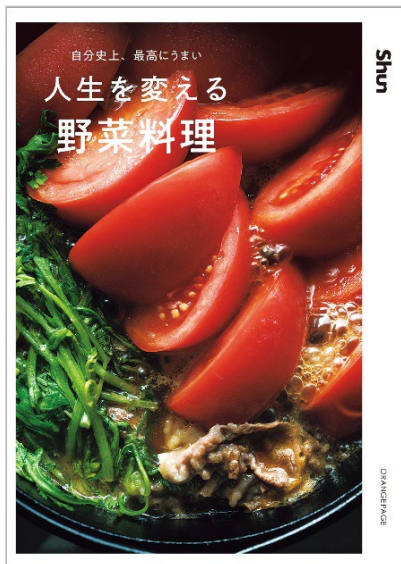


【発売前重版決定！】人気インスタグラマーShun 初のレシピ集

『自分史上、最高にうまい 人生を変える野菜料理』12/10 発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、Instagramで発信する野菜料理が大人気のフードクリエイターShunさんの著書『自分史上、最高にうまい 人生を変える野菜料理』を12月10日(火)に刊行します。Instagram開設からたった1年で40万人超え、現在もフォロワーを増やし続けるShunさんの、直観的に作りたくなる魅力に溢れた野菜料理がこのたび一冊に！ファン待望の初のレシピ集は、発売前に重版が決まりました。



Shunさんの  
野菜をおいしく食べるための5カ条

- 旬を逃がさない
- 調理法を工夫する
- シンプルな味つけを恐れない
- うまみのバランスが大事
- 色を楽しむ



『自分史上、最高にうまい 人生を変える野菜料理』(Shun)

Shunさん

この野菜の食べ方、もっと早く知りたかった！

【○○は、こう食べる…】のフレーズとともに、旬の野菜の個性を最大限に引き出す、意外な調理法や新鮮な組み合わせの野菜料理をInstagramで紹介しているShunさん。月1000万インプレッション以上を記録しているレシピは、どれも工程や材料が少なく、味つけもシンプル。毎回こだわりの器に盛り付けられる美しい料理写真も、多数の支持を集めてきました。

このたび、初の書籍化にあたり、その中から84品を厳選し、新たな撮りおろしを加えて収録しました。また、Shunさんのレシピに欠かせない調味料&食材、愛用する器なども大公開。



●レシピ例: ブロッコリーとカリカリちりめんソテー「ブロッコリーはぜひ、焼いてみてほしい。香ばしく、味がぎゅっと凝縮しておいしいから。カリッと炒めたじゃこでうまみと歯ごたえをプラス」。酢で味を引き締めるのもポイント。

おいしい野菜料理が、人生を変えるきっかけになる。

小学生のころから、家族のために食事の準備をしていました。仕事で忙しかった両親に喜んでもらえることがうれしくて、夢中になって作った記憶があります。シェフの道をあきらめ、挫折を経験して料理が嫌いになりかけていたときには、母が作ってくれた、何でもない料理がしみじみおいしく感じられて、「ごはんがおいしいって、この瞬間こそが幸せなんだな」と、あらためて気がつきました。

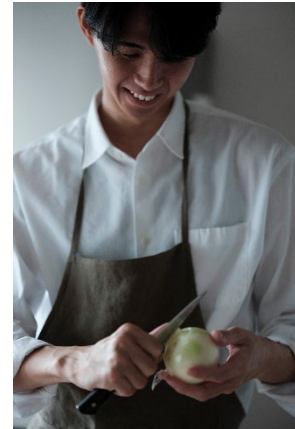
僕が発信したいのはそんな、日常に隠れた幸せに気づくきっかけ。

いつもの野菜で簡単に作れるのに、心が満たされる幸せに。

旬の野菜をおいしくいただくことで、四季があり、食が豊かな日本に生まれた幸せに――。

「人生を変える」なんて大げさだと思われるかもしれませんが、これは僕自身の経験です。

「フードクリエイターShun について」より



### ～Shun さんの人生を変えた 84 品収録～



収録レシピより 左から、ロール白菜、かぶのアンチョビバター焼き、ヤングコーンのひげ巻きフリット、焼き桃

### Shun

フードクリエイター。京都調理師専門学校卒業後、フランス料理店で経験を積むも、20歳のときに左手の麻痺を発症し、料理人としての現場から離れる。「心を満たす一皿」をテーマに、2023年9月にInstagramアカウントを開設。少ない食材とシンプルな工程でありながら、新鮮さと美しさが光る野菜料理が評判を呼び、瞬間に人気アカウントへと成長。現在、フォロワーは42.3万人(※)を超える。レシピの発信にとどまらず、飲食店や企業のプロデュース、企画、マーケティングなど、多岐にわたり活躍中。

※2024年12月9日時点

Instagram: [https://www.instagram.com/shun\\_foodcreator/](https://www.instagram.com/shun_foodcreator/)

### Shun 『自分史上、最高にうまい 人生を変える野菜料理』

2024年12月10日(火)刊行 定価 1,760円(税込)

B5版、アジロ綴じ、132ページ <https://www.orangepage.net/books/1877>

<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】