

料理界で 20 年以上走り続け、長野暮らしで新たなステップへ

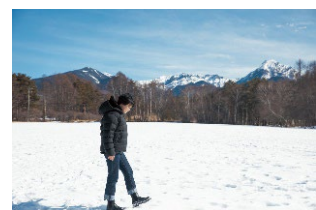
『料理研究家・藤井 恵』9 月 13 日発売

プロのレシピを多数紹介してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、料理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二弾『料理研究家・藤井 恵』を 9 月 13 日(火)に発売します。雑誌や本、テレビなど多方面でパワフルに活躍してきた藤井さんは、仕事や自分の体、暮らし方を見直し、現在では長野にも家を持つなど、生活を変化させてきました。そんな中から生まれた体によいレシピや、暮らしを楽しむヒントがたくさん詰まった一冊です。

※刊行記念インスタライブ開催！ 9 月 11 日(日)15:00～ オレンジページ編集部アカウント(@orangepage_mag)



『料理研究家・藤井 恵』



晩酌の楽しみ方、長野での週末暮らしなどプライベートも紹介

藤井 恵

料理研究家・管理栄養士。身近な材料で発見がある、料理をする気持ちを盛り上げてくれるレシピにファンが多い。野菜やたんぱく質たっぷりでバランスのとれた提案は、健康面でも信頼が厚い。週末の長野暮らしや大好きな韓国料理のことをつづったブログ、Instagram も人気。YouTube 公式チャンネル「藤井食堂」では簡単でおいしいレシピを発信中。Instagram: @fujii_megumi_1966 ブログ: <https://ameblo.jp/fujii-megumi/>

～スタッフに聞いた「藤井 恵さんはここがすごい！」～

「レシピは全部、私の人生の物語」と言う藤井先生。家族のため、だれかのために試作を重ねて作られた料理だから、簡単で、心安らぐおいしさなのです。(神 素子、ライター)

レシピが確実で再現性がずば抜けて高い。最小限の材料で最高のおいしさにたどり着ける。まさにプロフェッショナルな料理研究家だと思います。(秋山リエコ、編集者)

藤井 恵さんがいつもすこやかな理由は食生活にあり！

日々の暮らしを豊かにするレシピはもちろんのこと、管理栄養士としての知識を生かした、体を整えるおいしい食事作りもお得意の藤井さん。ご自身も年相応の体の悩みや不調もあったそうですが、元気でいられるのは、食事や暮らし方をいろいろ試してきたから。「長い人生を充実させるために、将来を見越して準備をするのは大切だと思っています」と言う藤井さんならではのメニューの数々は、体調が気になり始めた方、ヘルシーな生活を心がけている方にもおすすめです。



左／ひと皿で効率よく栄養をとれるおかずサラダ。「アボカドとミニトマトのカレーサラダ」はアンチエイジング効果も中／推しの腸活食材〈納豆・わかめ・切り干し大根・ヨーグルト〉。食物繊維と発酵食品は積極的にとるようにして右／おつまみはできるだけヘルシーに。「ズッキーニのパリパリチヂミ」など1種類の野菜で、簡単で軽いものを

【Pick up！】 藤井さんと長野の話



2020年から、東京の住まいと長野の別荘の2拠点暮らしを始めた藤井さん。「違う環境で週末を過ごすことで体調がよくなるのを感じました」と語ります。本書には、のんびりとした長野暮らしの様子も収録。旬の食材で思いきり料理をしたり、長野の自然に元気をもらったりと、藤井さんの〈元気の源〉を紹介しています。



『料理研究家・藤井 恵 おいしくてからだを整う、傑作レシピ選』

2022年9月13日(火)発売 1430円(税込)

A4変型版、平綴じ、総ページ100ページ <https://www.orange-page.net/books/1619>

■目次

藤井恵さんはここがすごい！／ひと皿で効率よく栄養をとる／低脂肪な肉こそおいしく調理が大切／推しの腸活食材ですべてがうまい／からだをいたわるメニューも身につけておく／呑むのが好き。だからおつまみは健康的に／[コラム]藤井さんの朝時間・夜時間／おいしい常備品／韓国料理の話／おいしいお酢習慣のすすめ／長野の話／お酒の話

■特設ページ「料理研究家・藤井恵さんのレシピがすごい理由」

<https://www.orange-page.net/ymsr/features/cooking-expert/posts/5572>

<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

広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】