

ひたすら茶色い！ でも(だから)ウマイ♪ 地味うま弁当本『じみ弁でいいじゃないか！』

毎日の「食」を応援するレシピ本を多数刊行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、しらいのりこさんによる弁当本『じみ弁でいいじゃないか！』を2月2日(火)に発売します。



『じみ弁でいいじゃないか！』

から揚げ、しょうが焼き、肉じゃが etc.茶色い白めし泥棒、最高。

お弁当でいちばん大事なことは、白いご飯がすすむおかずが入っていること。本書では「茶色くてウマイ」肉、魚、豆腐などのおかずを主役にした〈じみ弁〉を30点ご紹介。ごはん同盟・しらいのりこさん考案のお弁当は、地味だけど満足度120%！白めしがとにかくおいしく食べられます。

【登場するお弁当の一例】

- ① がっつん！とスタミナ注入 肉のじみ弁(青じそ鶏から弁当、トマト酢豚弁当、牛じゃが弁当 etc.)
- ② ちょい軽めがいい日の 魚のじみ弁(鮭のねぎピカタ弁当、たらこの明太ソテー弁当 etc.)
- ③ おサイフの危機を救う！豆腐と厚揚げのじみ弁(みそ麻婆豆腐弁当、厚揚げチャンプルー弁当)
- ④ 米をわしわし、ああ口福 どんぶりのじみ弁(鶏つくねのり弁当、焼き鮭チャーハン弁当 etc.)



豚の梅しょうが焼き弁当



ぶりの照り焼き弁当



厚揚げの肉巻き弁当



甘酢っぱなす牛丼弁当

【Column】じみさ際立つ！ じみ弁盛りつけ講座

「映え」を気にしないくじみ弁ですが、食欲をそそる盛りつけは存在します。唯一かつ最大のポイントは「茶色いおかずを最後に盛る」こと！ いちばん上にのせることで、ふたを開けたとき真っ先に目に入り、じみ弁の命である「焦げ目と照り」がしっかり見えて、迫力満点のお弁当になります。



1

まずご飯

→



2

つけ合わせを入れたら

→



3

最後に「茶色」！

1. 温かいご飯をお弁当箱に好みの量入れますが、おかず側は少な目に。この状態でさします。
2. つけ合わせをコンパクトにまとめてのせます。主役のスペースを計算し、端に寄せて置いて。
3. 傾斜をつけたご飯の「台」に、斜めに主役を立てかけて。ご飯側にはみ出してもいいので表面をしっかり見せて。

●しらいのりこさん

夫のシライジュンイチさんとともに、炊飯系フードユニット「ごはん同盟」として、雑誌や書籍、料理教室やケータリングイベントなどで活躍中。お米の可能性を日々追及している。

『じみ弁でいいじゃないか！』しらいのりこ(ごはん同盟)

2021 年 2 月 2 日(火)発売 本体 800 円(税別)

A5 版、平綴じ、総ページ 84 ページ

<https://www.orangepage.net/books/1459>

(じみ弁 30 + 肉の下味冷凍ストック術 + ボリュームちよいたし常備菜)

※本書は『オレンジページ』2019 年 3 月 2 日号の特別付録「まいにち、じみ弁！③」の内容に加筆、改稿したものです。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434