

The **Orangepage** Inc.

【ニュースリリース】

株式会社オレンジページ

2022 年 2 月 15 日

『オレンジページ』料理連載、待望の書籍化！ 真央さんの「大好きな食」がこの一冊に♪ 『浅田真央 私のおうちごはん』

雑誌『オレンジページ』で 2020 年にスタートした、フィギュアスケーター・浅田真央さんの料理連載の書籍化がこのたび決定！ 2 月 22 日(火)に株式会社オレンジページ(東京都港区)より刊行いたします。発売に先駆け、オレンジページ net 特設ページでは真央さんへのインタビューを先行公開中。さらに、真央さんからの動画メッセージを 2 月 16 日(水)正午より公開予定です。



『浅田真央 私のおうちごはん』

真央さんがプロの料理家に習ったレシピを収録。特別インタビューも！

本書は、『オレンジページ』の連載「浅田真央さんのおうちごはん 1 年生」「おうちごはん 2 年生」で真央さんがプロの料理家に教わってきたレシピをレッスンの様子とともに収録したもの。さらに書籍だけの特別企画として、リラックスタイムや全国各地での食の楽しみ、めざしたい暮らしやスケートについて語った、ここでしか読めないインタビューも掲載しています。自分らしく食を楽しみながら挑戦を続ける、浅田真央さんの魅力がたくさん詰まった一冊です。

【1/3】

本書「はじめに」より

「私、とっても食いしんぼうなんです。食べるのはもちろん、料理をするのも大好き。今まで家で料理はしていましたが、自己流なので、きちんと習ってみたいと思っていました。そんなとき、『オレンジページ』の連載が始まり、私がリクエストした料理を一から作って学ばせてもらうことに。和食・洋食・中華の定番料理から世界の料理、スイーツまで、たくさんの先生がたに教えていただきました。おかげで、得意料理がたくさんできました！

この本では私の大好きなレシピとともに、リラックスタイムの過ごし方や食にまつわる思い出をお届けします。皆さんのおうち時間を楽しくする一冊になればうれしいです」

オレンジページ net 特設ページにてインタビュー先行公開中

浅田真央さん、大好きな食について語る「料理とスケートって、似ていると思います」

<https://www.orange-page.net/ymmr/news/daily/posts/4846>

※同ページにて、浅田真央さん動画メッセージを
2月16日(水)正午より配信予定！



浅田真央さん

フィギュアスケーター。2010年バンクーバーオリンピック銀メダリスト。2017年に競技生活引退後、3年間にわたり日本全国をめぐり、感謝を届けるアイスショー「浅田真央サンクスツアー」を実施。2022年、自らプロデュース・出演する新しいアイスショーを全国で開催予定。

【目次】

- ・PART1 この定番料理は作りたい！（鶏のから揚げ、オムライス、肉じゃが、ハンバーグ、麻婆豆腐 etc.）
- ・週末のごちそうメニュー（マカロニグラタン、豚と野菜の春巻き、ビーフシチューetc.）
- ・PART2 旅した気分で！ 世界の料理
 - アジア編（チャプチェ、ガパオ、魯肉飯 etc.）
 - フランス・イタリア・ロシア編（ニース風サラダ、アクアパッツァ、ビーフストロガノフ etc.）
- ・PART3 私がおうちで作りたいデザート（バナナマフィン、ドーナツ、カスタードプリン）
- ・special interview「私が考える食の大切さ めざしたい、理想の暮らし」 ほか

真央さんお気に入りメニューのひとつ「肉じゃが」

いも栗かぼちゃが大好きな真央さんが、連載の第 1 回で大庭英子先生に習ったメニュー。煮る時間や味つけなど「煮ものにはいろんなコツがあるんですね」と語っていた真央さんですが、撮影後、おうちでたくさん作って復習したんだそうです。



～真央さんコメント～

「これでじゃがいものおいしさに目覚めました。じゃがいもの種類を変えて作ってみたり、豚肉で作ってみたりと、いろいろ試しているうちに、すっかり得意料理になりました」

『浅田真央 私のおうちごはん』

2022 年 2 月 22 日（火）発売 1650 円（税込）

B5 変形版、無線綴じ、総ページ 100 ページ

<https://www.orange-page.net/books/1538>

※本書は 2020～2021 年に刊行された『オレンジページ』より記事を抜粋し、加筆・修正して、新たな記事を追加したものです。

〈先着特典つき予約受付中〉

楽天、Amazon、セブンネットでのご注文に限り、先着（※）で、書籍未収録のレシピページがダウンロードできる特典がつきます。

楽天ブックス <https://books.rakuten.co.jp/rb/17012998/>

Amazon.co.jp <https://www.amazon.co.jp/dp/4865934820/ref=nosim?tag=orangepagenet-22>

セブンネット <https://7net.omni7.jp/detail/1107265735>

※特典はなくなり次第終了となります。ご注文のタイミングによっては、売り切れでご用意できない場合がありますので、ご容赦ください。

<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@orange-page.co.jp