

亜希、待望の初弁当レシピ&エッセイ本

『亜希の「ふたが閉まるのか？」弁当』3/15 発売

～母ちゃんと息子2人、笑い涙の18年の弁当記録～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、亜希さん初となる弁当レシピ&エッセイ本を3月15日(金)に発売します。テレビや雑誌で活躍し、女性としての生き方も人気の亜希さん。何と18年にわたり、野球に励む2人の息子に豪快弁当を作り続けてきました。おいしさもボリュームも規格外のレシピは、見るだけでお腹が空いて、元気に！ 本書でしか読めない貴重なエッセイも収録。



『亜希の「ふたが閉まるのか？」弁当』

「よくぞ、作ってきました！ 18年間。私のお弁当作りは、長男の正吾(しょうご)が幼稚園に入ると同時にスタート。次男の勝児(かつじ)とは3歳違いなので、2人連続で6年間。それが終わると、それぞれ少年野球が始まり、毎週末の練習や試合のためにお弁当を。やがて中学・高校生になり、またもや2人連続で9年間。そんなわけで、気づけば18年。

よくやった！」

「はじめに」より

※亜希さんがInstagramで公開したお弁当の数……406件！

(2014～2024年・編集部調べ)

亜希流ふたが閉まるのか？弁当 トリセツ五

- 一 この弁当、育ちざかりの男子向けにつき。普通の弁当2個分。
- 二 はみ出してナンボ。
- 三 米は1人分2合がキホン。
- 四 キロ超え、上等。
- 五 包み方にも極意アリ。



『亜希の「ふたが閉まるのか？」弁当』

～母ちゃんと息子2人、笑い涙の18年の弁当記録～

2024年3月15日(金)発売 1760円(税込)

A5版、平綴じ、本文144ページ <https://www.orangepage.net/books/1784>

■ 亜希 (料理家・コメンテーター・ファッションブランドディレクター)



1969年、福井県生まれ。2019年にモデル業を引退。現在はアパレルブランド「AK+1」のディレクターを務めながら、テレビのコメンテーターや料理家として活躍。大学生と高校生の男児を育てている。食べざかりの息子たちに作る豪快な料理や、明るく飾らない人柄が、幅広い世代に人気。日テレ系の情報番組「DayDay。」にて木曜レギュラー(隔週)として活躍中。YouTube「亜希の母ちゃん食堂」配信中。オンラインサロン「まどい家の人々」も好評。著書に『亜希のことば』(講談社)、『家 ごはんと野球』(CCCメディアハウス)ほか。

Instagram @shokatsu0414

YouTube <https://www.youtube.com/@thebapartment4513>

まどい家の人々 <https://www.madoikenohitobito.com/>

【Pick up】もはや副菜不要！ たれがうまいソースカツ丼弁当

一品目を飾るのは、息子さんたちが小学生時代に2人そろって大好きだったというソースカツ丼弁当。亜希さんのふるさと・福井流の思い出の味です。「週末の少年野球で、特に試合のある朝に気合を入れて作る、いわば験担ぎ弁当でした。「カツ=勝つ」の縁起物として、これを食べて勝ってくれ！！ 打ってくれ！！ という思いで早朝からせつせと揚げものを。」とエッセイの中で当時を振り返る亜希さん。カツだけのせた潔い仕上がりは、自分そのもの、自分らしくて大好きなお弁当だとも語っています。



『亜希の「ふたが閉まるのか？」弁当』

【目次】

一章 茶色いは正義(たれがうまいソースカツ丼弁当、漬け込みしょうが焼き弁当 他)

二章 やっぱり、定番は強い(究極の塩から揚げ弁当、ぶっこみ無水カレー弁当 他)

三章 おなかからあつたまれ！ 週末野球弁当(ぐつぐつ スンドゥブチゲ弁当 他)

四章 水曜日だヨ！ 全員集合！(なんと、卵白6個分！ ホワイトオムレツ弁当 他)

五章 野菜だけでも、ふた閉まらず？(野菜山盛り！ タコライス弁当 他)

六章 頼れる、守護神素材(うまみしみしみ、鶏しっとり。カオマンガイ弁当 他)

七章 私の原点 ソウルフード(母の味を私流に なつかし厚揚げのり弁当 他)

各章収録エッセイ例：朝走る次男。後ろ姿に「フレーフレー」と踊る私。成長とともに増えてきた「なんちゃってキン肉マン弁当」／わが家は野球でつながってる 元夫から息子へ。アスリートの体づくり／野菜の量＝成長の証し？ 甲子園から帰ってきてまず、リクエストされた味／今でもなつかしくて、恋しい。私の原点・母の料理とお弁当

オマケ 笑いと元気がわいてくる 亜希の名(迷)言集

●本書は2021～2023年の『オレンジページ Cooking』より一部の記事を抜粋し、加筆・修正して、新たな記事を追加したものです

<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

【2/2】