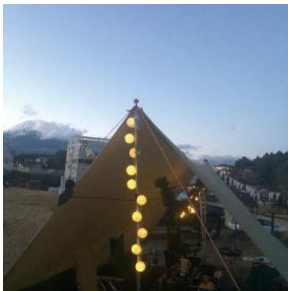


**食のオレンジページが、アウトドアごはんを本気で考えました！**  
**キャンプ名人の料理家・ワタナベマキさんの**  
**『絶対おいしいキャンプごはん』**

様々なシーンのレシピを提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、キャンプや音楽フェスなど、屋外で作って食べるレシピの需要が高まるこれからの季節に向け、アウトドアごはんの本格的なレシピ本『絶対おいしいキャンプごはん』を4月3日(月)に発売しました。メニューバリエーションを増やしたい人はもちろん、キャンプデビューを考えている人の指南書としてもおすすめです。



『絶対おいしいキャンプごはん』

ワタナベ マキ

**ここが使える！ 頼りになる！ 『絶対おいしいキャンプごはん』の特長**

- ・ありそうでなかった**プロの料理家考案**のキャンプごはんを充実の57レシピ収録
- ・フライパン、厚手の鍋、スキレットなど、**ふだん家で使っている調理道具**で気軽に
- ・**前日の簡単仕込み**で、当日は焼くだけ、煮るだけで極うまのメイン料理が完成
- ・カセットコンロか、ワン(or ツー)バーナーで作れるレシピばかり。**炭をおこす必要なし！**

## 【編集の裏側】キャンプ好きのスタッフが集結！ キャンパーが本当に食べたいレシピ

本書のスタッフには、プライベートで年に5～6回はファミリーキャンプに出かけているという料理家のワタナベマキさんをはじめ、編集、カメラマン、スタイリストまで〈キャンパー〉が集結。自分たちが本当に食べたいアウトドアごはんを追求しました。外での調理の手間を省くための前日の仕込みワザ、当日テーブルに出すだけの副菜、残った食材や市販品を上手に活用する朝ごはん、アウトドアおやつまで、何度もキャンプを経験しているメンバーだからこそ、かゆいところに手が届くレシピ本が完成。この一冊があれば、当日バタバタすることなく、ゆっくりキャンプを楽しめます。

## 【掲載レシピ例】

**ごろごろお肉キャンプ**……キャンプごはんの王道。下味に漬け込むことで味わい深く、当日の手間も省ける  
ローストビーフ、自家製チャーシュー、塩豚とキャベツの白ワイン蒸し、粒マスタード風味のポットロースト ほか

**ぐつぐつ煮込みキャンプ**……肉や野菜を鍋に入れたら火にかけるだけ。前日仕込みで素材はしっとり柔らかく  
ビーフシチュー、豚肉のシンプルポトフ、ミートボールのトマト煮込み、鶏肉のクリームシチュー風 ほか

**フライパンでラクラクキャンプ**……いつも使っているフライパンで手軽に調理。アウトドアごはん初心者にも！  
タンドリーチキン&簡単チャパタ、牛肉のブルコギ風、ソーセージのドリア風、豚肉のケチャップソテー ほか

**麺&ご飯が主役のキャンプ**……キャンプ場に到着してすぐにごはんのときはこれ。一品で炭水化物も野菜も  
ミネストローネ風ワンポットパスタ、シーフードパエリア、豚バラのエスニック焼きそば、ほうとう ほか

**【お役立ち COLUMN】** BBQ ランクアップ術／作っておけるマリネサラダ／子どもと作ろう！ アウトドアおやつ／1泊2日ならこんな[ごはんスケジュール]がおすすめ！/持ち運び&後片づけの便利アイテム ほか



ローストビーフ



ソーセージのドリア風



ミネストローネ風ワンポットパスタ

～前日の簡単仕込みで 当日ゆっくり楽しめる！～

### 『絶対おいしいキャンプごはん』ワタナベ マキ

4月3日(月)発売 1200円(税別) B5判、アジロ綴じ、総ページ84ページ

<http://www.orangepage.net/books/1153>

#### ■ワタナベ マキ

グラフィックデザイナーを経て料理家に。野菜たっぷりの体にやさしいごはん、ナチュラルなライフスタイルが人気を集めている。年に5～6回は出かけるほどのキャンプ好きで、最近は真冬のキャンプにもデビュー。季節を問わず、アウトドアごはんを楽しんでいるそう。

<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

広報室 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】