

2013年11月8日

28万ダウンロードの人気アプリ「くらしのこよみ」リリース3周年を記念し
料理レシピブック『くらしのこよみ 七十二候の料理帖』を発売

株式会社電通と株式会社平凡社の共同プロジェクトとして、2010年11月に発足した「うつくしいくらしかた研究所」※¹は、28万ダウンロードを達成している暦アプリ「くらしのこよみ」のリリース3周年に際し、同アプリおよび書籍『くらしのこよみ』※²の姉妹商品として、料理レシピブック『くらしのこよみ 七十二候の料理帖』を、11月6日に発売いたしました。

「くらしのこよみ」では、日本で古くから用いられてきた季節の区切り方「二十四節気」と「七十二候」に沿って、旬のさかな、やさい、くだものなどを紹介してきました。サービス開始以来、ユーザーの皆さまから、“旬の食べものが分かって勉強になる”といった声と併せて、“見ていると旬のものを食べたい”“旬の食材を使った料理のレシピ情報も知りたい”という声をいただけてきました。

そこで、「七十二候」をテーマに、「くらしのこよみ」で紹介している旬の食材を取り入れた72品のレシピを紹介する料理レシピブックを制作しました。レシピは、いずれも3~5ステップのシンプルなもので、和食に偏らず、和・洋・中華・エスニックなど、世界中の調理法で、日本人にも親しまれている味つけを生かすように心掛けました。旬の食材を手軽に自宅でおいしくいただくための、また、旬の食材と世界の調理法の掛け算によって、縦横無尽に季節と世界を楽しめる、これまでにない新しい料理本です。

「うつくしいくらしかた研究所」では、これからも、古くから日本の暮らしの中で実践されてきたことや存在してきた考え方を、知識としてのみならず、日々の暮らしの中に行動として取り入れてもらうための提案を続けていきます。

- 書名 『くらしのこよみ 七十二候の料理帖』
- 編集 うつくしいくらしかた研究所
(株式会社電通・株式会社平凡社)
- 発行元 株式会社平凡社
- 定価 1,400円(税別)
- 仕様 A5判タテ/112ページ
- 書誌情報 ISBN 978-4582415094



※1 「うつくしいくらしかた研究所」 <http://www.kurashikata.com/>
 2010年11月、電通と平凡社の共同プロジェクトとして発足。日本人が古くから日々の暮らしの中で実践してきたことや、暮らしの中にあつた考え方に改めて注目し、現代にも受容される「うつくしいくらしかた」を提案する研究所。

※2 暦アプリ「くらしのこよみ」・書籍『くらしのこよみ』
 2010年11月にリリースした iPhone/iPad/アンドロイド端末向けの暦アプリケーション「くらしのこよみ」は、日本で古くから用いられてきた季節の区切り方「二十四節気」と「七十二候」に沿って、およそ5日ごとに更新されます。自然の変化を表す七十二候の言葉をベースに、その季節を堪能できる俳句や旬の食べものなどのコンテンツを、写真や図像を交えて巻物仕立てで展開。累計ダウンロード数は28万件を突破（2013年10月末時点）。
 2012年1月に、アプリの1年分をまとめた書籍『くらしのこよみ 七十二の季節と旬をたのしむ歳時記』（平凡社）を刊行。
 Facebook ページ : <http://www.facebook.com/kurashinokoyomi>

【ご参考】

電通ホームページ 出版/統計データ>出版物>電通人関連図書>ソーシャル関連書
http://www.dentsu.co.jp/books/publication/concerned_social/koyomi_recipe.html

【内容イメージ】

七十二候ごとに、旬の食材を用いたレシピを1品ずつ紹介。



10 候 雀始巢／
 新玉葱のサラダ 雀の巣見立て

二十四節気ごとに、イラストで旬の食材を紹介。
 食材の栄養価、食材の選び方などの情報も記載。



生海胆のクリームソースパスタ

【材料】
 ウニ 盛り分で熟成物(生) 180g
 塩(お好み分量) 少々
 ニンニク(お好み分量) 1片
 パスタ(リングタイプ) 200g
 オリーブ油 大さじ1
 バター 10g
 A(生クリーム) 200ml
 B(コンスタ 濃縮) 1個
 コショウ(粗挽き) 適量
 盛りチャービル 適量

【作り方】調理時間 20分
 1 パスタは、鍋めにゆでる。
 2 フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ、火にかけて香りを出し、玉ねぎを加えて炒める。
 3 2にAを加え、ひと煮立ちしたらウニを加え、つぶすように混ぜる。
 4 火を止めて2に1とバターを加えて混ぜ合わせ、コショウで調味し、器に盛りつける。最後にウニとチャービルを飾る。



伊佐木のアクアパッツァ

【材料】
 イサ(伊佐木) 1尾
 アマノコ(伊佐木) 1尾
 アマノコ(伊佐木) 1尾
 白ワイン/水 各1カップ
 ローズマリー/タイムなど 適量
 ブラックオリーブ 2個
 アンチョビ(お好み分量) 1粒
 タイラー 少々
 ニンニク(つぶす) 1片
 オリーブ油 適量
 塩・コショウ 少々
 盛りイタリヤパン(伊佐木) 1個

【作り方】調理時間 20分
 1 Bは混ぜ合わせておく。
 2 フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ、火にかけて香りを出す。イサも入れ、焼き目がつくまで強火で両面焼く。
 3 2にAを加えて煮をし、中火にして、イサに火を通す。
 4 3にBを加えて煮込み、目の口が開いたら、オリーブ油をまわしかける。塩・コショウで調味し、イタリヤパンを飾る。

※材料量 クリーム系のソースには、太めのパスタを選ぶとよくからみ、おすすです。生パスタなら、さらにもちもちとした食感も楽しめます。

※材料量 ハーブはすべて細かくなくても、乾燥のハーブミックスなどで代用が可能です。

第 27 候 梅子黄／生海胆のクリームソースパスタ

第 26 候 腐草為螢／伊佐木のアクアパッツァ



北寄貝と零余子のバター醤油

【材料】
 ネッギ貝 200g
 小豆 50g
 粉(お好み分量) 15g
 バター 15g
 白ワイン 大さじ1
 しょうゆ 小まじり
 オリーブ油 適量

【作り方】調理時間 15分
 1 フライパンにオリーブ油を熱し、わかごを入れて、少量の水を加えて煮し、やわらかくなるまで煮たら、取り出す。
 2 同じフライパンにバター、ネッギ貝、まごこ粉を入れ、炒める。
 3 2に白ワインをより、煮をして30秒程度蒸し焼きにする。
 4 1をフライパンに戻し、醤油(フライパンの側面)からしょうゆをまわしかける。

寒露

十月八日(二十四) せうろ

朝晩の冷え込みが、はつきりと感じられるようになり、明け方、草や葉に宿る露に濡れて、思いがけない冷たさに驚いたことはありませんか。秋は確実に深まっています。

栗(くり)
 9月10日 くりが実ります。栗は、皮をむいてから食べると、おいしいです。

零余子(れいよこ)
 9月10日 零余子が実ります。山菜の一種で、おひたしや、お味噌汁、お炒め物などに使えます。

小豆(あずき)
 9月10日 小豆が実ります。小豆は、煮豆や、お粥などに使えます。

北寄貝(きたよこい)
 9月10日 北寄貝が実ります。北寄貝は、バター醤油や、お味噌汁などに使えます。

滑子(なまこ)
 9月10日 滑子が実ります。滑子は、お味噌汁や、お炒め物などに使えます。

柿(かき)
 9月10日 柿が実ります。柿は、お粥や、お炒め物などに使えます。

吉野菜(よしのな)
 9月10日 吉野菜が実ります。吉野菜は、お味噌汁や、お炒め物などに使えます。

※材料量 ネッギ貝は、炒めすぎないようにして、食感を残しましょう。

※材料量 小豆は、煮すぎないようにして、食感を残しましょう。

第 49 候 鴻鴈来／北寄貝と零余子のバター醤油



鰺魚群
さびのうまむらさ

鰺の昆布△ 三つ葉添え

冬を迎えて、海で育った鮭が産卵のため一気に川を遡上します。平目も産卵前ですので、脂がつて今がおいしい時。昆布でしめると旨みと塩気が加わり、弾力性も増します。刺身とはひと味がうら福感をどうぞ。

<p>【材料】</p> <p>ヒラメ(刺身用サケ).....200g</p> <p>昆布(乾燥).....2枚</p> <p>三つ葉/せり/水菜.....適量</p> <p>しょう油.....大さじ1</p> <p>A) オリーブ油.....大さじ1.5</p> <p>レモン汁.....小さじ2</p> <p>ピンクペッパー.....適量</p>	<p>【作り方】調理時間 10分</p> <p>1 ヒラメを昆布で挟み、ラップで包んで密封袋に入れ、半日以上冷蔵庫で寝かせる。</p> <p>2 Aは混ぜ合わせておく。</p> <p>3 三つ葉、せり、水菜は、5cmくらいに切って混ぜ合わせる。</p> <p>4 皿に3をしき、薄く削ぎ切りにした1を盛りつけ、ピンクペッパーを飾る。</p> <p>5 合わせたAをいただく。</p>
--	---

12月17日 | 12月21日頃

※ヒラメは切り身の前後を使うと、短時間(2〜3時間程度)でも発酵が可能です。



熊蟄穴
くまざなご

春菊と韓国海苔の胡麻和え

熊が冬眠のために穴に入る時期。人間も家の中で過ごす時間が多くなることでしょう。この季節は鍋物が多くなりますが、鍋で人気の春菊は和えものにも向きます。春菊の苦みと胡麻油の香りのバランスがよい一品。

<p>【材料】</p> <p>春菊(5cm).....1束</p> <p>韓国海苔.....4枚</p> <p>ごま油.....小さじ2</p> <p>塩.....少々</p> <p>(揚げ)白ごま.....適量</p>	<p>【作り方】調理時間 10分</p> <p>1 春菊はゆでで冷水にさらし、水気を切っておく。</p> <p>2 ボウルに1とごま油を入れ、手で混ぜ合わせる。</p> <p>3 韓国海苔をちぎり、白ごまを加え、塩で調味する。</p>
--	---

12月12日 | 12月15日頃

※春菊は、すぐに火が通るので、熱に入れたらサッとゆがせ、冷水にさらし、食感が残るようにするがコツです。

第 63 候 鰺魚群／鰺の昆布△ 三つ葉添え 第 62 候 熊蟄穴／春菊と韓国海苔の胡麻和え

<本件に関する問い合わせ先>

株式会社電通 コーポレート・コミュニケーション局 広報 1 部
 小林 (則) TEL : 03-6216-8041
 ソーシャル・ソリューション局
 田中 (宏)、田中 (里) TEL : 03-6216-8822