

楽しくておいしい時間があれば、人生は幸せ。

# 美しい2品が30分でできる フランス流の献立アイデア42

料理の本棚シリーズ



共働きのご飯作りが大変なのはどこの国も同じ。だんな様がフランス人であるサルボさんのお宅では、ふだんのご飯作りはどんな風にされているのでしょうか？ うかがったところ、フレンチのエッセンスが散りばめられたおしゃれでおいしい献立を40以上も教えてもらいました。

平日も休日もほぼ30分あれば、前菜とメインの2品が同時に出来上がるよう考えられた献立は、どれも温かいものと冷たいもの、塩けや酸味といった味のバランスなど、絶妙な組み合わせで提案されたものばかり。「今日は1品で済ませたい」というお疲れな日は、サラダやスープだけ、もしくはワインに作りおきのデリとパンで済ませてしまおう、なんていうのも全然アリなのです。

大切なのは食事作りにストレスを感じないこと、おしゃべりをしながら家族や大切な人と笑顔で食卓を囲むこと。食事の時間の楽しみは、ご飯の支度をするときからスタートするという、サルボさん家の献立アイデアをぜひご自宅でもお試しください。



「30分で2品完成」  
の献立を42、全101レシピ紹介

「忙しい時の1品料理」や  
「材料から探せる索引」も掲載



## サルボ恭子 Profile

料理家。老舗旅館の長女として生まれ、料理家の叔母に師事したのち渡仏。パリ有数のホテル「ホテル・ド・クリヨン」で研修、勤務中に、フランスの郷土料理に魅了される。現在は日本と台湾で料理教室を主宰。素材と向き合い、その持ち味を引き出す料理に定評があり、雑誌やテレビなどで活躍中。『ストウブマスターブック』（学研プラス）『おもてなしは一品豪華主義でいい』（誠文堂新光社）など著書多数。

# フランス共働き家庭の2品献立

著者：サルボ恭子 定価：(本体1,600円+税) B5判/112ページ

2月19日(水) 配本

番線印	タイトル	ご注文数
[新刊]	<b>フランス共働き家庭の2品献立</b> 著者：サルボ恭子 定価：(本体1,600円+税) ISBN978-4-8456-3469-9	新刊指定締切：2/3(月) 冊
[既刊]	<b>果物のひと皿</b> 著者：Scales 定価：(本体1,600円+税) ISBN978-4-8456-3386-9	3刷 冊
[既刊]	<b>煮込み料理はフライパンで</b> 著者：堤人美 定価：(本体1,400円+税) ISBN978-4-8456-3297-8	冊
[既刊]	<b>アベロ フランスのふだん着のおつまみ</b> 著者：若山 曜子 定価：(本体1,400円+税) ISBN978-4-8456-3250-3	2刷 冊