

シングルママの作り置き料理考案！
北海道発の料理研究家

中本 ルリ子

NAKAMOTO RURIKO

- ◆料理教室 Kitchen tool (キッチンツール) 主宰
- ◆調理師免許を持つ料理研究家・料理講師
- ◆北海道の家庭料理の第一人者として全国で活躍
- ◆野菜ソムリエ



【2人の子供を 調理人とパティシエに育てたシングルママ！】

中本さんの子供は現在20代。長女は調理人として、マレーシアの唐揚げショップで活躍し、長男は自由が丘でパティシエで活躍する、料理人一家。

シングルママとして休む間もなく働いていた中本さんは、「忙しくて子供達に料理を手伝ってもらいましたが、結果、手料理を通じて愛情を伝えて来れた」といいます。今、その経験がもととなって、子供達は立派な料理人・パティシエとして成功しています。『子供とのスキンシップは料理でとることが大切』というメッセージを全国のシングルママに伝えるべく、料理家として活動しています。書籍には、「子供と作るラクうまおかず＆おやつ」という章があり、人気です。



2012年出版「シングルママのパーフェクトごはん」(経済界)

1964年東京生まれ。2歳より北海道で育つ。実母亡き後、継母からの厳しいしつけと心ない罵声の中で成長し、中学生時代は非行に走り、「ヤンキー」生活だったが、高校を卒業する頃には更生。様々な職を経て、20歳で結婚し、2児を授かるも、間もなく離婚。シングルママとして、平日はゼネコンの現場事務職員、土日はイベント司会業の二足のわらじを履き、休みなく働き続け、子育てをした。子供達が自立したのを機に、料理家に転身すべく、クッキングセミナーに通いながら、ヘルシー料理でのダイエットにも自ら成功。

その後、自宅で料理教室を運営。北海道の美味しい食材を生かした料理が人気を呼び、北海道を拠点に、東京を始め全国で活躍。また、大手企業や日本食糧新聞の料理講師、CMや雑誌撮影のフードコーディネーター、野菜ソムリエ協会の講師も務める。



【シングルママレシピに必要な3つのポイントとは？】

忙しいシングルママのためのレシピ開発のポイントは3つ

①作り置きができる

一気に作っておいて小分けで使う。でも、中本さんの作り置きレシピは、同じような料理にならない、作り置きに見えない、というのがポイントです。

②まな板要らず

洗い物が多いと片付けにも時間がかかるので、調理ハサミを使用したり、切った野菜を冷凍保存するなど、まな板を使わない工夫を伝授します。

③栄養が偏らないヘルシーレシピ

焼きそばやパン、おにぎりなど、忙しい時にはどうしても炭水化物が多く、野菜不足になりがち。ヘルシーで栄養バランスが良いレシピを考案します。

【シングルママズ・パテ】さえ作れば最強です！

上記の①～③を満たす最強レシピが「シングルママズ・パテ」！

野菜や豆類、豆腐やジャガイモを使ったこのパテを作りおきして冷凍保存するだけで、焼けばハンバーグ風、鍋に入れればつみれとして、サンドイッチの具にも早変わり、パスタのミートソースのような使い方もできる、七変化の万能アイテム！！簡単に栄養満点のシングルママの味方です。

【出演実績】

ジュピターショップチャンネル(ダイエットスープカレーで3週間で4kgダイエット)
北海道放送「Hanaテレビ」おうちごはんレギュラー出演
北海道テレビ「イチオシ」料理コーナー
J:COM「つながるGOGO」、ラジオNIKKEI、STVラジオ 等

【WORKS】

・「作り置きレシピ」、「手抜きレシピ」、「ハサミ調理」、「ヘルシー野菜料理」、「シングルママズ・パテ」

「子供と作るラクうまおかず＆おやつ」等 メニュー開発、商品プロデュース、監修も承ります

取材・お仕事のご依頼は、ホワイトナイト(株)文化人プロダクション部 久保 TEL:03-5414-2831