

～読めば共感！ お腹がグー♪～

肩ひじ張らない〈普通の家のごはん〉マンガ

たかぎなおこ『良いかげんごはん』

料理、家事、子育てなど、日常を題材としたコミックエッセイを出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、たかぎなおこさん『良いかげんごはん』を2月2日(火)に発売しました。



「ちょっといいかげんくらいが私のちょうど良いかげんかな～」
たかぎなおこさんの〈のんきできままな食生活〉を綴った一冊

ほのぼのとした日常をやわらかなタッチで描き、幅広い層の支持を集めているイラストレーター・たかぎなおこさん。記念すべき30作目となる本書では、グルメでもセレブでもない、普通の家のごはんをテーマに、全編カラーで描かれています。

〈ときどき食べたくなる実家のみそおでん〉〈あまった調味料をなんでも入れちゃう麻婆豆腐〉〈風邪といえぱのアルミ鍋うどん〉など、だれもが思い当たる内容に「あー、それわかる」「あるある！」と深くうなずき、そして食欲が刺激されること間違いなしの一冊です。

お品書き

春の良いかげんごはん(上京ごはん、実家ごはん／甘い誘惑、ジャムヨーグルト etc.)

夏の良いかげんごはん(夏バテの救世主！すっぱ梅干し／冷静と情熱のあいだごはん etc.)

秋の良いかげんごはん(ベスト・オブ・ごはんの友／ひとり暮らしの風邪ごはん etc.)

冬の良いかげんごはん(ひとり鍋、充実計画！／冷蔵庫の大掃除ごはん etc.)

スペシャルまんが(良いかげんはどんなかげん？／白菜まるごと物語)



冬「寒い日のあったかシチュー」より



夏「トマトシーズン、到来！」より

たかぎなおこ

1974年、三重県生まれ。おいしいごはんとビールをこよなく愛するイラストレーター。2011年より健康誌『からだの本』(小社)にて、「たかぎなおこの『良いかげん』ごはん」を5年にわたり連載。『ひとりぐらしも何年め?』『親孝行できるかな?』(ともにKADOKAWA/メディアファクトリー)、『はらぺこ万歳!』『うちの犬(ムク)、知りませんか?』(ともに文藝春秋)他多数。本書が30作目となる。

●ホームページ「ホクソエム」 <http://hokusoem.com>

『良いかげんごはん』たかぎなおこ

2月2日(火)発売 本体1111円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1053>

A5判、アジロ、カバー付き、144ページ

※本書は、『からだの本』2011年3月17日号から2015年9月17日号に連載された「たかぎなおこの良いかげんごはん」に、新たな原稿を加え再編集したものです。

<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 Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434