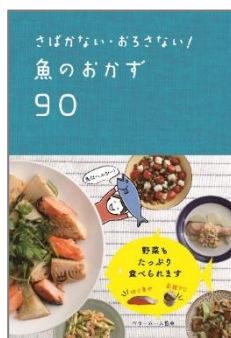


「さばかない・おろさない！ 魚のおかず 90」を発行

全国18カ所で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚 義幸、以下 ベターホーム)は、2017年3月1日に書籍「さばかない・おろさない！ 魚のおかず 90」を発行しました。また、紙の書籍の発行と同時に、電子書籍も配信を開始いたしました。



もっと気軽に魚を食卓に！ 手軽に作れてお財布にもやさしい魚料理のレシピ集

魚にはたんぱく質のほか、ミネラル類、DHA や EPA といった栄養成分が含まれており、健康のために普段の食事にバランスよく取り入れたい食材です。しかし、日本人の魚離れは進んでおり、水産庁の「平成 27 年度水産白書」によると、1 人あたりの魚介類の年間消費量は 2001 年度の 40.2kg をピークに、2014 年度には 27.3kg と大きく減少しています。

ベターホームでは、食生活の多様化のほか、魚の調理のしにくさや、価格の高さが魚離れの原因になっていると考え、もっと家庭の食卓に気軽に魚料理を並べられるよう、魚料理 90 品のレシピを考え、まとめました。

掲載している料理はすべて、切り身魚など、さばいたりおろしたりの手間が必要ない食材を使って手軽に作れます。また、1 切れの切り身を野菜などと組み合わせて 2 人分の料理に仕上げたり、価格の安定した缶詰の魚を活用したりと、経済的なレシピも多数掲載。和、洋、中、エスニック、普段の魚料理のレパートリーが大きく広がる 1 冊です。

【書籍の概要】

- タイトル 「さばかない・おろさない！ 魚のおかず 90」
- 編集・発行 一般財団法人ベターホーム協会
- 発行日 2017年3月1日
- 仕様 B6判変形(118mm×170mm) 192ページ オールカラー ソフトカバー
- 販売価格 税別 1,000円(税込 1,080円)
- 販売 全国の書店、主要 WEB 書店、ベターホームのお料理教室、ベターホームのネットショップ
- 内容 切り身、刺身、缶詰を使って、さばかず・おろさずに作れる魚料理のレシピ 90 品を掲載。野菜もとれ、お財布にもやさしい魚料理のレパートリーが広がる。

【電子書籍の概要】 ※タイトル、編集・発行、ページ数、内容は紙の書籍同様

- 配信開始日 2017年3月1日
- 配信価格 各配信サイトでご確認ください
- 配信サイト ・Kindle ストア ・楽天 kobo 電子書籍ストア ・iBooks Store

【「さばかない・おろさない！ 魚のおかず 90」の特徴】

■ 切り身魚、刺身、缶詰などを使用。さばいたり、おろしたりせずに作れる魚料理を掲載

さばいたり、おろしたりする必要がある魚は、下処理に時間がかかったり、生ごみの匂いが気になるという人は多いもの。この本のレシピは、一尾魚は使用せず、切り身や刺身、缶詰の魚を使うので、さばかず、おろさず、すぐに調理にとりかかれ、生ごみの処理も気になりません。

■ すべて 20 分以内で作れます

調理にかかる時間は 5～20 分。忙しい人も普段のごはんに作れる手軽さです。

■ お財布にもやさしい

1 切れの切り身魚で 2 人分を作れるレシピを 14 品掲載。たっぷりの野菜と組み合わせているので、栄養バランスがよく、満足感もあります。刺身もほかの材料と組み合わせることで、少量でもボリュームのある 1 品に。価格の安定している缶詰を活用したレシピも 23 品掲載しています。

■ こんな料理を掲載しています

● 切り身のおかず 37 品（さけ、ぶり、さば、白身魚）

さけの串焼き 居酒屋風、ぶりのおろし煮、さばのオイスターソース炒め、たらとじゃがいもの卵とじ ほか

● 刺身のおかず 10 品

サーモンのカルパッチョ、刺身のセビーチエ、かつおのからし酢みそ、あぶりまぐろのごま風味漬け ほか

● シーフードのおかず 20 品（むきえび、ゆでだこ、ロールいか、ほたて、シーフードミックス）

えびのヨーグルトカレー、たこの和風コブサラダ、棒々いか、シーフードのスピード八宝菜 ほか

● 缶詰のおかず 23 品（さんま水煮缶、さんま蒲焼き缶、さば水煮缶、さばみそ煮缶、オイルサーディン、さけ水煮缶、さけ中骨水煮缶）

さんま缶の混ぜずし、さば缶サンド、さば缶の冷や汁、オイルサーディンのアヒージョ、さけ缶の塩焼きそば ほか

■ 一般財団法人ベターホーム協会について

1963 年創立。以来 50 年以上にわたり、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は、札幌から福岡まで全国 18 か所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。出版する料理書の掲載料理は、料理教室の講師が開発しています。

【組織概要】

名称 : 一般財団法人ベターホーム協会

代表者 : 理事長 大塚 義幸

所在地 : 〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

設立 : 1963 年 6 月 4 日

事業内容 : 「ベターホームのお料理教室」の開催、料理書の出版、
調理道具・食品の開発と販売、法人向け事業

URL : <http://www.betterhome.jp>

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田まで

〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479

Mail : keiko_matsuda@betterhome.jp