

すぐに食卓に並べられる、“そのまま”おいしい作りおきおかずの本  
**「そのまま食べる作りおき」を発行**

全国 17 か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9月1日に書籍「そのまま食べる作りおき」を発行しました。

■ **アレンジいらず。“そのまま”食べておいしい工夫や技を盛りこみました**

忙しい毎日に欠かせない「作りおき」。「冷蔵庫から出してすぐに」食卓に並べられるおかず、「ちょっと温めるだけで」おいしいおかずを揃えました。せわしない朝も、帰りが遅くなった夜も、手作りの味ですぐに食卓が囲めるよう、「そのまま」「すぐに」食べられるレシピを掲載しています。

【書籍の概要】

- タイトル 「そのまま食べる作りおき」
- 編集・発行 一般財団法人ベターホーム協会
- 発行日 2017年9月1日
- 仕様 B5判(182×257mm) 112ページ オールカラー ソフトカバー
- 販売価格 税別 1,200円(税込 1,296円)
- 販売 全国の書店、ベターホームのお料理教室及びベターホームのネットショップ
- 内容 作り方や味つけを工夫した「冷蔵庫から出してすぐに」食卓に並べられるおかず、「ちょっと温めるだけで」おいしいおかずのレシピ 75品 + 作りおき料理のアレンジレシピ 10品を掲載。



※画像をデータでご用意しております。  
メールでお送りしますので、ご連絡ください。

【「そのまま食べる作りおき」の特徴】

■ **おいしさキープの工夫や技を盛りこんだから、“そのまま”でおいしい**

① **日もちの工夫でおいしい**

材料選びや下ごしらえ、調理に工夫し、いたみや味がうすまる原因になる水分を、できるだけカット。

② **冷たくてもおいしい**

冷たいままでもおいしく食べられるように下ごしらえをしたり、スパイスで味のアクセントをつけたりしています。

③ **時間がたってもおいしい**

時間がたつにつれ味がなじむおかずや、味がしみこむおかずなど、作りおきならではの料理も掲載。

■ **3種類の作りおきを掲載**

① **平日 20品で作る、スピード作りおき**

短い時間でさっと作れるレシピです。夕食作りのついでにできるものや、野菜を切ってあえるだけのレシピも。すぐに作れて日もちはっきり、「あと1品」というときにもうれしいおかずを紹介しています。

**掲載レシピ例** ●豚しゃぶとわかめの中華あえ…肉の脂は冷やすと固まってしまうので、脂肪の少ない“もも肉”を使います  
●なすのごま煮…すりごまを入れることで味がからむので、冷たくてもおいしく食べられます

**②作るを楽しむ、休日のてまひま作りおき**

時間に余裕のある休日に作るのがおすすめのレシピです。休日だから、時間をかけたからこそのおいしさがあります。冷蔵庫の食材整理にぴったりのレシピも。ちょっと腕まくりして作りますが、これがあると平日がとってもラクです。

**掲載レシピ例** ●みそ味煮豚と煮卵…定番の作りおき。みそならではのコクで絶品！

●えびのミニグラタン…小さなアルミカップでまとめて焼きあげます。おもてなしにも使えます。

**③アレンジ OK！ 三度おいしい作りおき**

そのまま食べてもおいしいおかずを、2つのアレンジで別のおかずや主食に変身。混ぜるだけ、のせるだけなど、アレンジ方法も手軽です。

**掲載レシピ例** ●かんたんザワークラウト…発酵させず、酢で手軽に作ります。

→ [アレンジ①] ごはんにザワークラウトを混ぜて即席酢めしを作り、「ザワークラウトのさげちらし」に。

→ [アレンジ②] ザワークラウトとミックスビーンズをあえれば、「ザワークラウトビーンズ」に変身！

**■誌面イメージ**



**【一般財団法人ベターホーム協会】**

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17カ所。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。

**【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 塚田まで  
〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479  
Mail : mariko\_tsukada@betterhome.jp URL:www.betterhome.jp