

★実用書ご担当者さまへ★

本日 9/22 北海道新聞朝刊で紹介されました!

「時間差ごはん読本」 あとで食べる家族のために、時間がたってもおいしいおかず 61品



- 定価 本体 602 円+税
- ISBN:978-4-86586-032-0
- B5判 80 ページ
- 2017年6月20日刊行
- ※小冊子です。ぜひ平積みや面出しをお願いいたします。

時間がたってもおいしい料理のコツは?

味が落ちない料理のコツは?

同協会が6月に約6000人を対象にインターネットで行ったアンケートでは、51.1%の人が週3日以上、家族と夕食を別々に食べると回答。夕食作りの悩みでは「作り置きするので味が落ちる」が4.5%、「キッチンがなかなか片づかない」が57.5%、「その都度キッチンに立つのが大変」が48.5%（複数回答あり）となっていました。

江向さんは「材料や調理法を工夫すれば作ってから時間がたっても状態が変わりにくく、電子レンジで温め直しも作りたてのようにおいしく食べられます」と言います。

まず、おかずの主張となる頻度高い肉と魚、いずれも焼いた後、時間がたつとパサパサのが難点だ。江向さんは「小麦粉やかたくり粉をまぶす」ことから焼くことで、水分がたつた後、電子レンジで加熱して水分を切ってから焼くことで、味が落ちにくくなる。

また、野菜を電子レンジで加熱して水気を切ってから炒めると、時間がたつても水気が出てパサパサ感が保て、シャキシャキ感を保つておける。

麺類はゆでてもおけるので、ゆですぎず、時間がたつても美味しく食べられるように、少量の油をまぶすと、時間がたつても美味しく食べられる。

「夕飯は家族そろって食べる」のが理想ですが、全員一緒に食べるのはなかなか難しいのが現状。料理は作ってから時間がたつと、味が落ちがち。家族が帰ってくるたびにキッチンに立つのも大変です。それを解消する「時間差ごはん」。材料や調理にひと工夫することで、時間がたってもおいしさをキープできます。

【9月新刊も併せてご販売をお願いいたします】

『そのまま食べる作り置き』
「冷蔵庫から出してすぐに」食卓に並べられるもの、「ちよと温めるだけで」おいしいもの。「そのまま食べられる」作り置きおかずばかりです。

【おすすめの既刊です。よろしくお願いたします。】

『さばかない・おろさない! 魚のおかず 90』
17年3月刊 3刷 1万6千部
魚を一切さばくことなく、手軽に美味しく食べられる料理を提案します。

『朝さつと作るお弁当 125』
16年3月刊
3刷 1万8千部
作り置きなくてもOK。
工夫をこらしたお弁当おかず。

注文 FAX : 03-3407-1044 ベターホーム協会		お問合せ・ご注文先 小幡(おばた) 〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 TEL 03-3407-4871
貴店名	冊	時間差ごはん読本 ¥602 (本体) 小冊子 978-4-86586-032-0 B5判 80頁
	冊	そのまま食べる作り置き ¥1,200 (本体) 978-4-86586-033-7 B5判 112頁 並製
	冊	さばかない・おろさない! 魚のおかず 90 ¥1,000 (本体) 978-4-86586-030-6 B6判変型 192頁 並製
ご担当者様名	冊	朝さつと作るお弁当 125 ¥905 (本体) 978-4-86586-020-7 B6判変型 192頁 並製