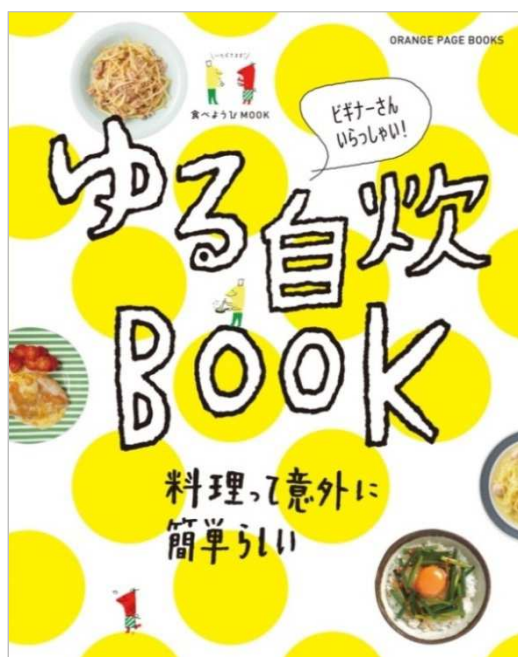


～オレンジページ史上もっともゆるいレシピ本が誕生～

料理ビギナー大歓迎！『ゆる自炊 BOOK』

料理初心者に向けて簡単レシピを提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、自社の刊行物の中で一番ハードルの低いレシピ本といえる『ゆる自炊 BOOK』を3月17日(木)に発売します。ビタミンカラーの水玉をあしらったポップな表紙の本書は、春から一人暮らしをスタートさせる学生や社会人の方へのちょっとしたプレゼントにも最適な一冊です。



「このぐらいなら自分にもできるかも♪」の声が聞きたくて、
材料も労力も最小限を目指し、真面目に〈ゆるさ〉を追求した、
新スタイルの自炊応援本です！

※本書は2011年4月～2014年4月に発行の『食べようび』に掲載した記事を再編集し、加筆、改稿したものです。

●『ゆる自炊 BOOK』CM動画 [食べようびWEBにて近日公開!](http://www.tabeyoubi.com/) <http://www.tabeyoubi.com/>

<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 【1/2】

● **目からウロコのくかしこテク(=かしこいテクニック)が満載！**

残業で遅くなった日でも自炊する気になれる、驚くほど効率的な調理テクニックをたっぷりご紹介。包丁とまな板を使わずく洗いものを極限まで減らすテク)、一度に2品作ってワンプレートに盛りつけるくゲツツーテク)、いっそのこと週末しか料理をしないく作り置くテク)など、どれも必見です。



例: 洗いものを極限まで減らすテク「鮭キャベプレート」

手でちぎれる素材だけを組み合わせたワンプレートディナー。耐熱皿で電子レンジ調理、そのまま食卓へ！

● **「一人暮らし、ガチで知りたかったのはこういうこと！」思わず膝を打つ情報が充実**
使い切りレシピを知っていても、忙しくて料理できない日が続けば、野菜をだめにしてしまうことも。そこで本書では他に類を見ない「くさりかけ野菜事典」を収録。どこまでなら食べられる？ そのときの調理法は？ など、インターネットでも見つけられないディープな情報を掲載しています。

その他のお役立ち情報例:「フリージング事典」、「目ばかり、手ばかり、はかりがわり」、「リアルに使えるコスバ素材集」、「家庭科 NOW」(極小キッチンの調理スペースのつくり方、小さめ「冷蔵庫」の効率のよい使い方 etc.)

● **ゆで卵から、簡単炒め、速攻弁当、なんちゃって自炊に本格ハンバーグまで網羅**
基本のキといえるレシピから、だれかに作りたい本格レシピまで、一人暮らしで作るであろう、あらゆるジャンルのレシピを網羅しているのが本書の特長。ツボを押えたセレクトでお届けします。



左から、「お好み焼きっぽいキャベちく炒め」「昭和感あふれるしゃけ弁」「まさかのおでんうどん」「ハンバーグ」

『ビギナーさんいらっしゃい！ **ゆる自炊 BOOK** 料理って意外に簡単らしい』

3月17日(木)発売 本体 1204円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1064>

A5変型判、アジロ、カバーつき、総ページ 164ページ

<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

【2/2】