

コロナ禍 & 節約で「さすがに自炊するか…」という人を全力サポート！

見れば作れる、読まずに作れるレシピ本 『今日から「自炊勢」になる！』

日々の暮らしに役立つ細やかな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、包丁も持ったことのない料理未経験者でも、臆せず自炊への一歩を踏み出せる超簡単レシピ本『今日から「自炊勢」になる！』を2月14日(火)に発売します。



『今日から「自炊勢」になる！』

新社会人、新入学など、春からのひとり暮らしをきっかけに自炊する人はもちろん、コロナ禍で続く在宅勤務や、様々な値上げが増える中での節約の必要から、今こそ「自炊」を始めたい人に向けて、見れば作れる、読まずに作れる「写真図解式レシピ」集を刊行。人気料理研究家・ヤミーさんによる「簡単すぎる自炊講座」、安い食材と工夫で月末の厳しいお財布事情を救う「THE リアル節約ごはん」、めんどくさくない夜9時からの晩ごはんなど、実生活に寄り添った企画で、「自炊」へのハードルをとことん下げました。また、自炊ビギナーのためのおだいどこ道具帖、計量の目ばかり、手ばかり、はかりがわり、下ごしらえ・切り方お助け事典と、自炊の基礎の基礎まで収録した保存版です。

【参考】節約を意識している 89.7% いちばん削りたいのは「食費」「光熱費」

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする「ほぼ 1000 人にききました」で、昨今のマネー意識を調査。原材料の高騰や円安の影響などにより、値上げラッシュが続くなか、とくに食品や光熱費に影響を感じている人が多い一方、根を詰めて細かく家計管理している人は少数派。できる範囲で無理なく節約、という人が多いことがわかりました。調査期間:2022 年 9 月 27 日~10 月 1 日

さらに詳しい調査結果はこちら <https://www.orangepage.co.jp/news/948>

【Pick up！】事情と私情にこたえる、超リアルな「夜9(よるく)ごはん



仕事でへとへとに疲れた夜、ヘルシーにしたい夜、金欠の夜……そんな事情と私情にこたえる夜9時からの晩ごはん(=夜9ごはん)は必見！ 厚揚げが肉代わりにもなる食べごたえ♪「厚揚げ、ベーコンのなんちゃって肉豆腐」(写真)、ひき肉&コーンで「包丁いらずの麻婆豆腐」、のっけるだけの「コンビーフレタス丼」、閉店間際のスーパーのお買い得品をアレンジする「コロケチャーハン」「刺し身のしょうが焼き」など、ユニークで楽しいメニューが続々登場します。



左／本書の最大の特長、見れば作れる、読まずに作れる「写真図解レシピ」。料理初心者にもわかりやすい！

中／「簡単すぎる自炊講座」より、ゆで鍋いらず、フライパンひとつで完成の「サーモンきのこクリームスパ」

右／「THE リアル節約ごはん」より、味はすれども肉はなしの「回鍋ちくわ」。キャベツ+もやしでかさ増しもバッチリ

『今日から「自炊勢」になる！』 2023年2月14日(火)発売 1320円(税込)

A4版、平綴じ、112ページ <https://www.orangepage.net/books/1676>

本書は2012～2014年発行『食べようび』に掲載したレシピおよびコンテンツを再編集したものです。

■Contents

- ・簡単すぎる自炊講座 by ヤミーさん(電子レンジコース/フライパンコース/オーブントースターコース)
- ・THE リアル節約ごはん(Super5 アイテムで安☆おかず/お安い肉でも! なんちゃってごちそう etc.)
- ・帰って、作って、すぐ食べる「夜9」ごはん(へとへとNightの手間なししっかりごはん/「すぐ食べたい」にこたえる 時短どんぶり/金欠Nightのコスパごはん/ヘルシーNightの免罪符ごはん etc.)
- ・混ぜるだけ。チンするだけ。5分朝ごはん
- ・「おいしい!」の陰の主演 かつおぶしを忘れないで。

～基礎の基礎情報も充実!～

料理以前のお勉強、教えるザマス! 「自炊勢」自炊学園/自炊ビギナーのためのおだいご道具帖/計量、
だいたいこのくらい。目ばかり、手ばかり、はかりがわり/下ごしらえ・切り方 お助け事典

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】