

2016年5月25日

株式会社ブックウォーカー

**刻んだ野菜は、冷凍保存でムダをなくす！  
 フリーザーバッグを使って、作り置きもできて、手間いらず！  
 遼河はるひの初書籍が発売!!  
 電子版も同日に配信**

株式会社ブックウォーカー(本社:東京都千代田区 代表取締役社長:安本洋一)では、2016年5月25日に『調理も保存も、超カンタン!! 遼河はるひのフリーザーバッグまる活ごはん』(単行本)を発行、またこの電子版を同日に配信開始いたします。BOOK☆WALKERストアで電子版を購入すると、デジタルサインがもらえます。

**◆フリーザーバッグで、調理も保存も、ぱぱっと手間なしかんたん！**

「プレバト!!」(TBS系)料理対決でも大活躍の、遼河はるひ初のお料理本。フリーザーバッグを使って、作り置きもできて、手間いらず！

家にある調味料と24時間スーパーでも手に入る材料で作れる、かんたんレシピを紹介。保存のコツや期間、調理のポイント、解凍方法も、細かくフォローしました。

たとえば、刻んだ野菜をフリーザーバッグに入れて冷凍しておく。これだけで、材料が余ったり、傷んで捨てたりするのを防止できます。また、野菜を冷凍しておくことで、調理するときの時短にもつながります。

じゅわっと肉汁あふれるハンバーグや、しっとり柔らかかじゅーシーな鶏ハム、カリッと焼けたお好み焼きに、野菜がたくさん入ったアツアツのミネストローネ、そして、生クリームがとろけるアフォガート。外食やデパ地下のおしゃれな料理もいろいろ、毎日食べるものだから、ほんとうに使えるレシピを厳選しました。

料理が苦手。毎日忙しい。だけど、やっぱりお家でおいしいごはんが食べたい！

そんな働く女子や、忙しいママにぜひ読んでほしい1冊です。

※本電子書籍のBOOK☆WALKERストア購入特典(デジタルサイン)は、購入後、【マイページ】>【購入特典】からダウンロードできます。

**【目次】**

**PART1 メインのおかず**

豚のしょうが焼き／Arrange 豚のミネストローネ風パスタ／豚のレタス巻き／鶏ハム／牛のしぐれ煮／ビビンパ／ハンバーグ／豚そぼろ／Arrange かんたんタコライス風／ぶりの照り焼き／鮭と豆腐のつみれ汁／サーモンとほたてのオイル漬け／たこのカルパッチョ……etc.

**PART2 サブのおかず**

コールスロー／ナムル3種／ピリ辛きゅうり／大根ほたて／漬けたこの山かけ／はるさめサラダ／明太しらたき／煮卵／鶏としょうがのスープ……etc.

**PART3 デザート**

パンケーキ／クッキー／いちごのフロズンヨーグルト／アフォガート



『調理も保存も、超カンタン!!』

遼河はるひのフリーザーバッグまる活ごはん』

遼河はるひ(著)

紙版:本体1,400円+税/電子版:希望小売価格1,100円+税

判型: A5

発行:(株)ブックウォーカー

発売:(株)KADOKAWA

ISBN: 978-4-04-812007-4

電子版配信書店:BOOK☆WALKERストアほか、国内主要電子書店で順次配信予定

北陽・虻ちゃん & 榎谷シェフ夫妻もおすすめ!

「料理が苦手なうえに、忙しいわたしには嬉しい本! 材料も少なくて助かる!」—— 虻川美穂子

「工程も少なく簡単で、料理人からみても美味しそう! さすがだね。」—— 榎谷周一郎(レストラン ルック)

ブックウォーカー <http://bookwalker.jp/>

ブックウォーカー『調理も保存も、超カンタン!! 遼河はるひのフリーザーバッグまる活ごはん』詳細ページ

<http://bookwalker.jp/de8c4e9cb8-7cbe-4cac-a652-182eaf9e423b/>

### 著者 遼河はるひ(りょうがはるひ)プロフィール

2月2日生まれ、愛知県名古屋市出身。元宝塚歌劇団、月組男役として人気を博す。女優、タレント。テレビドラマや、舞台をはじめ、情報番組やバラエティでも活躍している。また、TVでの料理対決や自身のブログでも、ひととき光る料理が話題に。

#### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー 編集グループ担当:中村

Tel:03-5216-8309 Fax:03-3238-5894 Mail: support@mail.bookwalker.jp