

Bookoのテンプレート
リリース予定



レシピ本、実用書

本格的な料理本を作りたい人におすすめです。
製菓やパンなど
プロセスが重要なレシピ本を作りたい時に便利です。
料理だけでなく、
ハンドメイドやクラフト本にもおすすめです。

サイズ	印刷	テンプレ代	テーマ	デザイナー
B5	モノクロ カラー	無料	料理本 手芸本	フリーズ

01



ガーリックとローズマリーのクルトン

アーモンドミルクの搾りかすで作る、グルテンフリーのクルトンです。ガーリックとローズマリーの香りが食欲をそそります。ディハイドレーター(食品乾燥機)を使うとローフードにも、ローではなくても、手軽に作れるオープンブランチを紹介します。保存期間は密閉容器に入れて冷蔵保存で2週間。

8

02

ディハイドレーターをお使いの場合

アーモンドミルクの搾りかす... 2.5カップ
フラックスシー(雑穀中の種) 1大さじ 4
ニンニクのすりおろし 1片分
ガーリックパウダー 小さじ1
ニュートリショナルイースト 小さじ1
ガーリックソープオイル 大さじ2
刻んだローズマリー 大さじ1+小さじ2
塩 小さじ1/2
胡椒 少々

作り方

1. アーモンドミルクの搾りかす2.5カップ分を混ぜる。アーモンドミルクの搾りかすは●マークに。
2. フラックスシー(雑穀類)とニンニクソープオイルを混ぜる。均一に生地に行き渡るように手で混ぜ合わせる。
3. ボウルにフラックスシーとニュートリショナルイーストを混ぜ、15分ほど静置する。
4. フラックスミールを加えて、フラックスミールが1層固まるまでよく混ぜ合わせる。
5. ニュートメトペーパーの上に生地を約1.5センチの厚さに伸ばし、残しておいた刻んだローズマリーを散らす。
6. 包丁で生地を約1.5センチの正方形になるように切る。
7. オーブンを120度で予熱し、天板にパームメントペーパーを敷いてクルトンを並べ、約15分乾燥させる。密閉容器に入れて冷蔵保存する。
8. 焼き上がった予熱を取って密閉容器に入れて冷蔵保存する。

9

02

アボカドケールサラダ

詳細にぴよたり、ケールの葉の向きがわからないおススメ

材料(2人分)

ケール 1束(約300g)
完熟アボカド 2個
レモン汁 2大匙
塩 小さじ1/4
ニンニク(生で砕いたもの) 1片
お好みの野菜 1種類
お好みのナッツや種 1種類

作り方

1. ケールの葉を取り除き、裏を洗ってよく水切りする。詳しくはケールの取り扱いの方をご覧ください。
2. 水切りしたケールの葉を約8mmの幅になるように細切りにする。
3. 細切りにした葉をボウルに移して、レモン汁とアボカド、塩を入れてよく混ぜ合わせる。アボカドは1分ほど休ませる。
4. アボカドがペーストになるまで混ぜ合わせる。ケールが粘り気のないようにアボカドのペーストが均一になるまでよく混ぜ合わせる。
5. 葉が粘り気のないように混ぜ合わせる。ニンニクのみじん切りを加えてよく混ぜ合わせる。
6. ケールをお皿に盛りつけてアボカドのみじん切りとナッツや種を加える。

12

1 column

ヴィーガンとローフードの違いは？



今月のメキシカンフードテーマの最後にご紹介するレシビはガリム調のタコスサラダ。このサラダはメキシカン・パクチー・タイムライスのレシピでも紹介した私の大好きなアメリカン・メキシカン・ファーストフードチェーン、Chipotleでつくったサラダです。ベジタリアンサラダがローフードで再現したもので、作り置きしておくのにぴったりです。

このサラダはタコスサラダは具だくさんで入れるものが多いので、全部一気に作るよりは先にレモン汁とアボカドペーストを混ぜておくのがおススメ。お好みの野菜も作り置きしてあれば更に簡単に作れます。この2つがあれば、あとはお好みの野菜とナッツ、レモンを混ぜるだけなので、作り置きしても大丈夫です。

私が食べたこの2つを使って、レメシカ・タコスサラダ、タコスライスとメキシカン風にしたケールサラダを再現してみました。

15

*価格は2023年12月現在のものです。

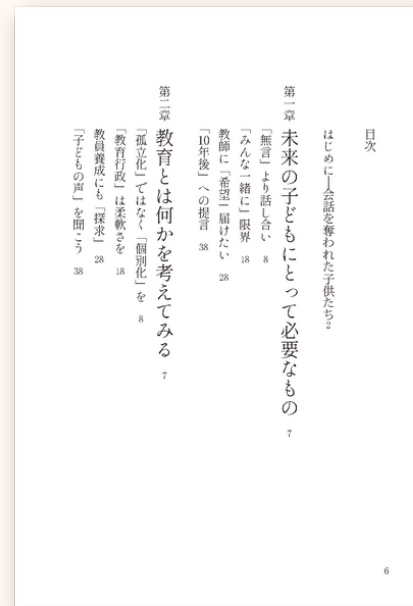
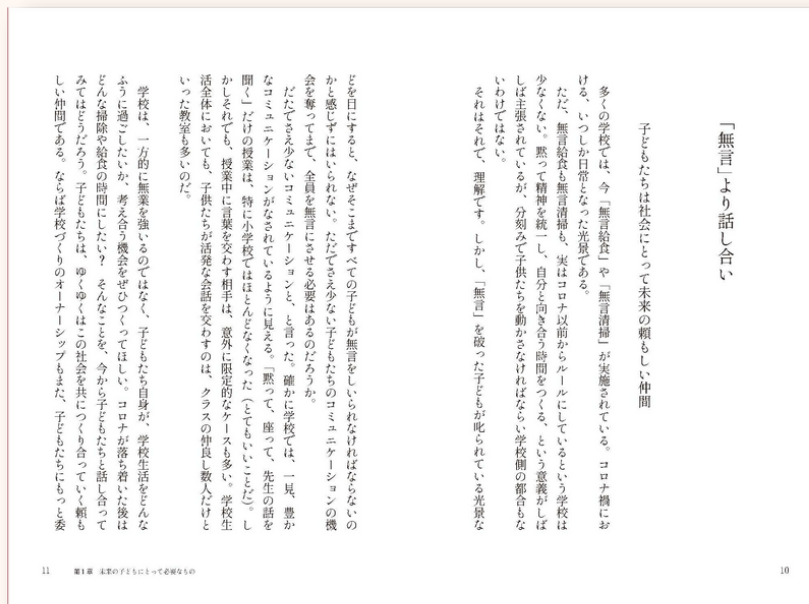
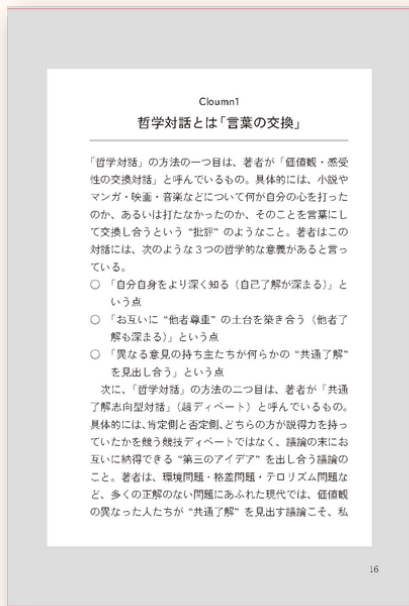
人文書

ベーシックで美しい組版です。

人文書、エッセイ、小説におすすめです。

鈴木誠一デザイン室によるデザインは飽きがこず、読みやすいのが特徴です。

サイズ	印刷	テンプレ代	テーマ	デザイナー
単行本	モノクロ カラー	19800円+税	小説 随筆 人文	鈴木誠一 デザイン室

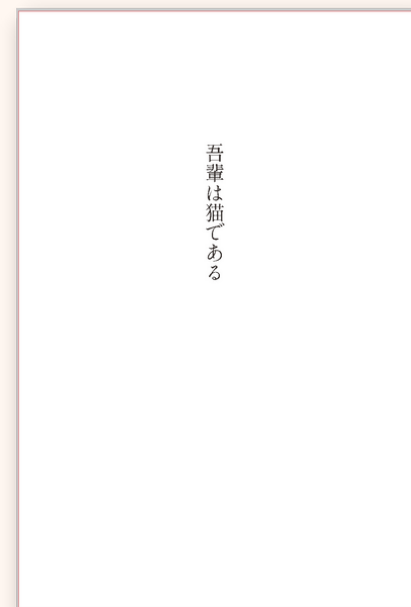
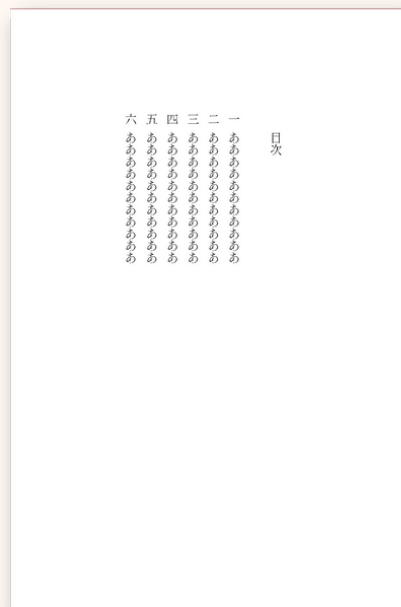


* 価格は2023年12月現在のものです。

文芸書

文章が主体の文芸書や人文書用のデザインです。
シンプルですが、鈴木成一デザイン室による
美しい組版によって、読書に集中できます。

サイズ	印刷	テンプレ代	テーマ	デザイナー
単行本	モノクロ カラー	19800円+税	小説 随筆 人文	鈴木成一 デザイン室



* 価格は2023年12月現在のものです。

ビジネス実用

ビジネス書から学習書、実用書まで
汎用性の高いデザイン。
イラストや図解のデザインは1ページにつき
1点、2点、3点、4点とデザインを取り揃えています。

サイズ	印刷	テンプレ代	テーマ	デザイナー
A5版	モノクロ カラー	19800円+税	ビジネス書 実用書 学習書	OK design

01 対話で進める ミーティングの効果

長引く会議のデメリット

会議は組織の業務運営において不可欠なコミュニケーション手段の一つです。

しかし、効果的な会議を実施するためには適切な時間管理が必須です。実は、**長引く会議**は多くの弊害をもたらすことが知られています。これらの弊害を理解することで、より効率的かつ生産的な会議運営のためのヒントを得ることができます。

以下に、**長引く会議**がもたらす具体的な問題点を挙げてみましょう。

- ① 効率の低下
- ② 参加者の集中力の定価
- ③ 他の業務への影響
- ④ ストレスの増加
- ⑤ 意思決定の遅れ

長引く会議は、これらの弊害をもたらす可能性があるため、会議の目的や議題を明確にし、効率的な議論と時間管理を心がけることが重要です。

トップダウンでもボトムアップでもない
共用の場所や共用の物品については、快適な職場環境を維持する上で整理整頓はどうしても必要です。しかし、それができないことも現実にあるのです。使われていないモノが溜まる方が研究する人の負担

ファシリテーションは、会議やワークショップ、グループディスカッションなどのプロセスを支援し、効果的に進行させるための技術や手法です。ファシリテーターの役割は、参加者全員がアクティブに参加でき、意見やアイデアを自由に発表できる環境を作り出すことです。

◎ コミュニケーションの促進

ファシリテーターは、効果的なコミュニケーションを促進し、参加者間の意見交換をスムーズにします。これにより、異なる視点や意見が尊重され、集約されることで、より豊かなアイデアやソリューションが生まれます。

◎ アジェンダの管理

明確なアジェンダと時間管理は、会議の効果を高めます。ファシリテーターは、目標達成に向けて進行を計画し、管理します。逸脱した議論を適切に整理し、焦点を絞ります。

◎ コンセンサスの形成

異なる意見や立場を持つ参加者間で、共通の理解や合意形成を支援します。これは、具体的なアクションプランの策定や意思決定に繋がります。

効果的なファシリテーションは、生産性の向上、創造性の発揮、チームワークの強化、そして組織全体のパフォーマンス向上に繋がります。より良い結果を得るためには、適切なファシリテーション技術の習得と実践が不可欠です。

POINT

- コミュニケーションの促進
- アジェンダの管理
- コンセンサスの形成

ファシリテーション効果①

無駄に長引く会議は、参加者のストレスや不満を増加させる可能性があります。特に結論が出ずに時間が過ぎていくような場合は、不満や疲れがたまりやすくなる**点**です。

無駄に長引く会議は、参加者のストレスや不満を増加させる可能性があります。そういう意味でもファシリテーションは



ファシリテーション効果②

無駄に長引く会議は、参加者のストレスや不満を増加させる可能性があります。特に結論が出ずに時間が過ぎていくような場合は、不満や疲れがたまりやすくなる**点**です。

無駄に長引く会議は、参加者のストレスや不満を増加させる可能性があります。そういう意味でもファシリテーションは



ファシリテーション効果③

無駄に長引く会議は、参加者のストレスや不満を増加させる可能性があります。特に結論が出ずに時間が過ぎていくような場合は、不満や疲れがたまりやすくなる**点**です。

無駄に長引く会議は、参加者のストレスや不満を増加させる可能性があります。そういう意味でもファシリテーションは



COLUMN

ソクラテス対話 なぜシリコンバレーで？

イノベーションに不可欠

ビジネス、教育、コーチングでソクラテス対話は、哲学者ソクラテスに由来する対話法です。この方法では、参加者が自らの意見や信念を問い直し、深めることを目的としています。質問者（ソクラテス）が参加者に対して質問を投げかけ、その回答を基にさらなる質問を行うことで、参加者は自己の考えを明確にし、より深い理解を得ることができま。ソクラテス対話は、批判的思考や自己省察を促進し、個人や集団の意識の向上に寄与します。この対話法は**教育やビジネス、コーチング**など、様々なフィールドで応用されています。

シリコンバレーの企業やスタートアップでは、**イノベーション**や**問題解決**のために様々な対話法やワークショップが取り入れられています。ソクラテス対話のような古典的な対話法も、その一環として活用されており、深い理解の追求や批判的思考の促進、コミュニケーション能力の向上といった要素は有用な手法と見なされています。

