

**手際がわかる！動くピエールが！素敵キッチンもちょっとだけ！  
インスタで話題の「#tami 弁」づくりがわかる動画を公開  
続々重版『今日のおべん』**

今年1月29日に発売した書籍『今日のおべん』は、発売2カ月で4刷となりました。好評な販売状況を受け、この度、著者のtamiさんが実際におべん（＝おべんとう）作りをしている様子をご自宅のキッチンで撮影、初めて30秒の動画として公開いたしました。tamiさんのおべんは、たくさんの具材をぎっしりと独自ルールで彩りよく詰めてあるのが特長で、今回の動画はおべんとう箱に具材を詰める様子を中心です。

本書でも、tamiさん流のおべんの詰め方をご紹介しますが、動画で見ることで、その方法をより身近に感じていただけたと思います。また、短い時間ですが、tamiさんが毎朝焼くという「卵焼き」の手際の良さや、気になる冷蔵庫の中、さらには背景にちょっとだけ映り込む動くピエール（ご主人）＆マル子（愛犬）や、キッチンの様子を見ることができ、#tami 弁のファン必見の内容です。

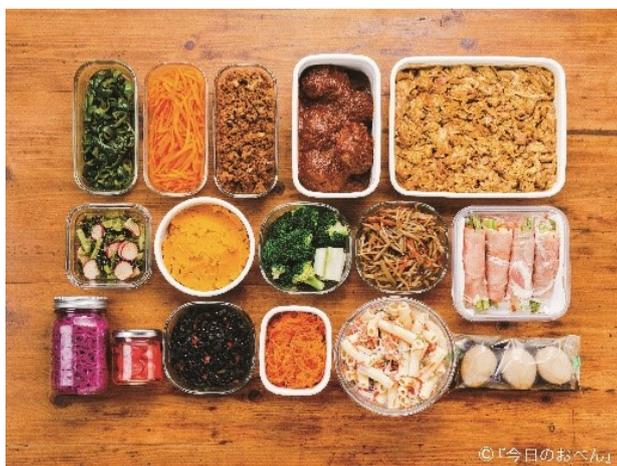
発売当初、12万人だったtamiさんのInstagramのフォロワー数も2016年3月現在では、すでに15万人を超え、本に収録のレシピで作ったおべんとうの写真をSNSに投稿する人もますます増加しています。

【動画はこちら】 <https://youtu.be/nDHiMW5SVfo>

『今日のおべん』の表紙になっている「ゴロッとハンバーグおべん」の詰め方を紹介しています。「tami 弁」で検索してください。

**【おべんとうだけじゃない！キッチングッズやセンスある暮らしぶりが話題に】**

本書では、「晩ごはんにも使える」「料理するのが楽しくなった」と読者からの反響も大きいtamiさんの作りおきレシピ、詰め方のコツやルール、そしてインスタでは取り上げていないレシピも掲載しています。また、インスタでも反響のあるtamiさんの暮らしぶり、愛用のキッチングッズ、こだわりのインテリアは必見です。



▲どれを詰めてもバランスよしの作りおき。



▲おべんとう箱をかえる、切り方をかえることで、同じおかずでも見え方が全く違う！



▲すき間なくおかずをギュッとつめるのがポイント。



【書籍紹介】  
『今日のおべん』/ tami 著  
ISBN : 978-4-07-402773-6  
出版年月日 : 2016/01/29  
定価 : 本体 1,200 円 + 税  
<http://www.amazon.co.jp/dp/4074027739>



<著者紹介>  
tami [instagram / @tami\_73]  
滋賀県在住の主婦。平日は京都市内の飲食店でホール担当として勤務。結婚を機に料理を始め、2011年より画像投稿 SNS「Instagram」に投稿した毎朝のべんとうや食事風景が注目され人気インスタグラマーに。家族構成はピエール（夫、純日本人のサラリーマン）と、マルセロ（通称マル子。フレンチブルドッグ）の2人と1匹。