

# 帰り遅いけど こんなスープなら作れそう

有賀薫 著

2018年  
2月16日  
発売

拝啓 時下、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では、

『帰り遅いけどこんなスープなら作れそう』を  
刊行いたしました。

プレゼント企画、掲載用画像等協力もいたしますので、  
ご検討頂けましたら幸甚です。

何卒よろしくお願ひ申し上げます。

敬具

忙しいときは、

「一汁一飯」でOK!

「忙しいとき、帰りが遅いとき、家でごはんを作るのって大変」  
「でも外食は疲れるしお金もかかる、コンビニも飽きた……」  
「本当はちゃちゃっと美味しいごはんを自分で作れたらいいなって  
思ってる……」

「できればちゃんと作りたい」、そんな気持ちはあるけれど、「料理  
以外にやりたいこと、やらなきゃいけないことがたくさんある」、毎  
日忙しく頑張るすべての人を応援するレシピ本ができあがりました。

メインのおかずになるから、これだけ作ればOK! ごはんとスー  
プだけで献立が決まり、「何作ろうかな」の悩みから解放されます。



帰り遅いけどこんなスープなら作れそう

著者：有賀薫

価格：1,100円+税  
ISBN 978-4-86651-049-1  
判型：B6判並製 128頁  
発行：文響社

## 月曜日とスープと私



## AUTHOR

有賀薫 (ありが・かおる)

1964年生まれ、東京出身。スープ作家。ライター業のかたわら、家族の朝食に作り始めたスープが毎朝続き、2018年2月時点で約2200日以上になる。その写真やレシピで個展を開くほか、スープの実験イベント「スープ・ラボ」を主宰。コンテンツ配信サイト「cakes」にてスープレシピの記事を好評連載中。著書に、レシピ、写真、文章、イラストを手がけたスープのレシピ本『365日のめざましスープ』（SBクリエイティブ）がある。  
\*著者のツイッターアカウント@kaorun6にて、#スープ365のハッシュタグで毎日作ったスープの写真が更新されています!

## CONTENTS

- 1 月曜日 10分でできる時短スープ
  - 2 火曜日 ごはんがススムおかずスープ
  - 3 水曜日 火を使わない! お助けスープ
  - 4 木曜日 ヒトサラで完結ごはんスープ
  - 5 金曜日 お酒がススムおつまみスープ
  - 6 土曜日 今日のごちそう世界のスープ
  - 7 日曜日 ぼっとする癒しのスープ
- 番外編  
自分をとことん甘やかす!  
幸せ香るフルーツスープ

カリスマ書店員

新井見枝香

が選ぶ

## 「2018年注目」の本!

セブンルール（フジテレビ）でもとりあげられたカリスマ書店員新井見枝香氏がTBSラジオ「ジェーンズー 生活は踊る」で語った「2018年注目の有賀薫さんの本」が本書です。



「これから帰って料理するの？エライね」  
なんて言われるけど、疲れている時こそ、  
チョコイのチョイと作ったスープがいいんだよね。  
特に有賀さんのスープは、  
おなかの中がいちばん疲れないごはんのだ。



新井氏は、自身のSNSでも実際に著者のレシピのスープを作った写真をアップしているほどの著者のレシピのファン。忙しい人でも、リピートしたいレシピが必ず見つかるはずです。

## 使いやすい材料と、 シンプルな作り方にこだわりました!

趣味として料理をするほど料理好きではない人、料理初心者でも、なるべく簡単にお腹いっぱいになれるレシピを目指しました。

「皮をむくのが面倒です」「鍋2つ使いたくないです」「この調味料はうちにはありません」など、ズボラな編集者が著者のレシピに何度も注文をつけながら完成したレシピばかり。調味料や材料はなるべく普通のスーパーで安く手に入るもの、下処理が簡単で扱いやすいものにこだわり、缶詰やコンビニのサラダチキンなども活用しています。

材料の種類自体は少ないのに、それでもボリュームが出てしっかり満腹になれるところが魅力です。

スープのレシピ本でありながら、ブレンダーやミキサーを使うレシピは1つありません。「レシピを買っても作れるものがなかった……」ということにならない、超実用的なレシピ本です。

今日の夜定食



## 【こんなレシピが載っています】

- ① 10分でできる……サラダチキンでアスパラをおいしく食べるスープ
- ② レンジでできる……豆乳と卵のスープ
- ③ 煮込む時間が短くてラク……しょうがどっさりさば缶トマトカレー
- ④ 調味料は塩だけで不思議なくらい美味しい……かぶと鶏肉のポトフ
- ⑤ キャベツがいくらでも食べられる……豚肉とキャベツのあまぎけみそ汁



リリースのお問い合わせ

株式会社文響社 編集担当：野本有莉

TEL：03-5575-5050 / FAX：03-5575-5051

E-mail nomoto.y@bunkyoisha.com