

# 朝が苦手な人もパッと目覚める！ 「二度寝させない朝ごはん」って？

「一日がしあわせになる朝ごはん」 10月9日(金)発売

## 【書籍概要】

タイトル：一日がしあわせになる朝ごはん  
定価：本体 1,280円+税  
著者：料理 小田真規子、文 大野正人  
ISBN：978-4-905073-19-2  
頁数：136頁  
判型：A5



## 明日が来るのが待ち遠しくなる！「朝ごはんの本を、夜に読む」という新習慣

「朝ごはんを食べるより1分でも長く寝ていた」「スヌーズ機能の限界までふとんの中にいたい」という方、とても多いと思います。朝食を抜いてしまうことで記憶力・集中力の低下だけでなく、元気が出ない、体内時計が狂うなど様々な支障をきたしてしまいます。

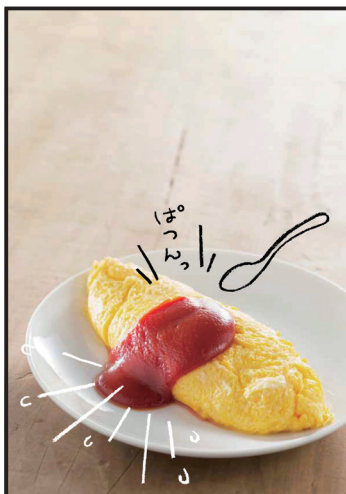
でも、そんな朝が弱いという人も、気持ちよくパチッと目が覚める方法があります。それは「最高に美味しい朝ごはん」という目覚ましを用意すること。

夜に「明日の朝は何食べよう?」と想像する、という新しい習慣を提案するのが本書です。

たとえば「明日はフレンチトースト食べよっかな」と思ったら、夜のうちにパンを卵液にひたしておく。すると朝は焼くだけで耳までぶるんぶるんのフレンチトーストが焼き上がります。

今回、書籍制作時に取材をしたところ、多くの方が「朝食のレパートリーが少ない」という悩みを持っていらっしやいました。そんな「つい同じような朝食メニューが続いてしまう」という方のマンネリ打破にも、一役買うアイデアが満載。子どもから大人まで、毎朝、新鮮な気持ちで朝を迎えられるヒントが載っています。

ひと工夫あるおいしいアイデアが満載！



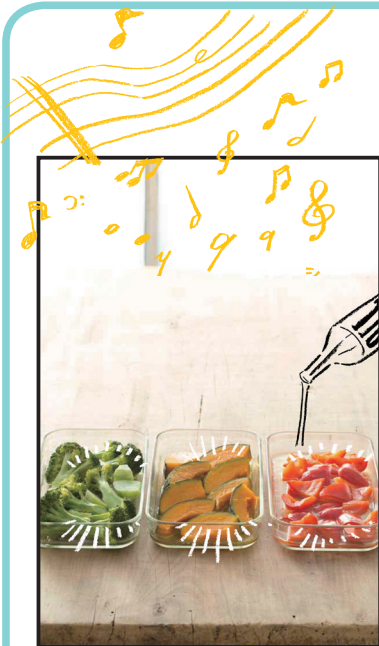
### スプーンを入れると「ぱつん」はじけるオムレツ

じつは、「オムレツには皮がある」のです。卵をまとめ、フライパンを奥に傾けたら、20秒ほど焼き付けて皮を作ることで、スプーンを入れたときの「ぱつん」が実現。食べるときの「わあ!」という感動は、自分で作ったからこそその達成感に変わります。



### すべてがなじんで心地いい 一晩寝かせた サンドイッチ

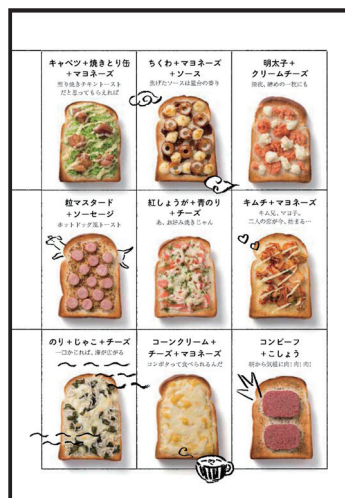
サンドイッチというと、新鮮野菜のイメージが強いですが、具材とパンがぴったりなじんだサンドイッチが、じつはとんでもなく美味なのです。何しろ、朝はただ食べるだけ。冬場はフライパンで軽く焼けば、ホットサンドにもなります。



一日に摂る栄養の1/2を先取りできる!

オイル蒸し野菜

昼も夜も外食が多くて、なかなか野菜が摂れない方は、朝に野菜を先取り。ビタミンA、C、E、食物繊維もしっかり摂れる、栄養効率のいい野菜を3つ厳選し、3日間で食べきるオイル蒸しにしました。野菜ジュースよりも確実に、腹持ちもいいんです。



「そんなアイデアあり!？」

驚愕のトースト39連発!

「塩昆布+チーズ」「バター+青じそ+なめたけ」「マッシュマロ+板チョコ」「アイスクリーム+インスタントコーヒー」などといった、毎日トーストでも飽きないアイデアがたっぷり。仕事の帰りにコンビニで買ったふつうの食パンが、とびざり贅沢な朝食になります。

全国的に盛り上がる朝食ブーム

パンケーキから始まり、フレンチトースト、アサイーポウル、エッグベネディクトにグラノーラ……とここ数年続く朝食ブーム。さまざまなライフスタイルにあわせて選択肢が増え、朝食をめぐる環境が変わりつつあります。そんな中、外食産業の市場拡大はもちろん、家で手軽に朝食を食べられる商品を出す動きもあり、まだまだブームが続くと思われます。

● 楽天トラベルが主催する、日本一の朝ごはんを決めるイベント『朝ごはんフェスティバル®2015』の頂上決戦が11月に開催されます。現在、地区大会が行われており、全国の宿泊施設がしのぎを削っています。朝食のポテンシャルの高さ、幅広さに驚かされるイベントです。

● バルミューダが新しく発売したトースターが話題になっています。お家でも、ふつうのパンをホテルやベーカリーの朝食のようにおいしく焼ける、朝の時間を確実に豊かにするトースターです。http://weekly.ascii.jp/elem/000/000/361/361332/

● 「#朝ごはん」をInstagramで検索するとなんと839,65件(※2015.08.13時点)もあり、おうちでしっかり朝ごはんを作り、写真に収めてSNSなどにアップする人も増えてきています。本書の朝ごはんは、こういったSNSにアップしたくなる「簡単なのにいつもと違う」アイデアも満載です。

料理：小田真規子

おだまきこ 料理家、栄養士。スタジオナッツを主宰し、レシピ開発やフードスタイリングの他、中学校家庭科教科書(平成28年度)の制作・監修などさまざまな食のニーズに幅広く携わる。著書は90冊に上り、料理の基本とつくりおきおかずの本は、シリーズ化されベストセラーに。雑誌「オレンジページ」「エッセ」や、NHKテレビ「きょうの料理」「あさイチ」では定期的にコーナーを担当し、わかりやすいレシピにファンも多い。著書に『料理のきほん練習帳(1・2)』(高橋書店)、『この「ほめ言葉」が聞こえるレシピ』(文響社)など。

文：大野正人

おおのみさと 文筆家。絵本作家。1972年東京都生まれ。論理的かつ深い視点から、誰にでもわかりやすく執筆する技術を持ち、携わった書籍の累計売上は250万部を超える。児童書『こころのふしぎ なぜ? どうして?』(高橋書店)を含む「楽しく学べるシリーズ」は累計160万部を突破。著書に『夢はどうしてかなわないの?』『命はどうしてたいせつなの?』(汐文社)など。

リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737 / FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyosha.com