

# 炊飯器ひとつで! ごはん+おかずが同時に作れる 超“時短”レシピ本『同時メシ』3/9(月)発売

ファッション雑誌トップシエア※の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は『smart+mini特別編集 同時メシ』を2020年3月9日(月)に発売しました。

“同時メシ”とは、すべての材料を炊飯器に入れてスイッチを押すだけで、ごはんもおかずも同時に作れる最強の時短レシピです。洗い物が少なく、火加減の失敗もなしの優秀時短料理として、近年テレビ番組に取り上げられるなど話題となっています。

本書では、お米の美味しさを知り尽くした5ツ星お米マイスター・澁谷梨絵先生が考案した45レシピを掲載。「しょうが焼きメシ」「牛メシ」などの定番同時メシから、中華風の「サムゲタン風メシ」「エビチリメシ」、さらに「ライスプディング」などのスイーツまで収録。すべて炊飯器ひとつで出来上がり、初心者がトライしても炊き加減や煮込み具合まで本格的な一品に仕上がります。手間いらずで、共働きの家庭や、忙しい一人暮らしの方にもぴったりの一冊です。

宝島社は、企業理念である「人と社会を楽しく元気に」のもと、今後もより多くの方に喜んでいただけるコンテンツを企画開発・提供してまいります。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2019年上半期(1~6月)より



『smart+mini特別編集 同時メシ』

発売日: 2020年3月9日(月)

定価: 本体900円+税

肉じゃが、牛肉の赤ワイン煮込みメシ、おはぎ etc. 炊飯器だけでここまでできる!

## ◇基本の「同時メシ」の作り方

- ① 食材を切って味付けし、米、水とともに炊飯釜に入れる。



### 【肉じゃがメシ】

ホクホクのじゃがいもがGOOD!  
定番の和食も炊飯器におまかせ

- ② 通常モードで炊飯するだけ!



### 【牛肉の赤ワイン煮込みメシ】

牛肉に味がしっかり染み込み、  
お腹も満たせる同時メシ



## ◇「同時メシ」のメリット

- 少ない調理道具でも炊飯器があれば作れる
- 面倒な調理工程がないので時短になる
- 炊飯器で炊くだけなので火加減の失敗なし
- フライパン不要のひと皿料理で洗い物が少ない
- 冷凍食品は解凍せずにそのまま入れて作れる
- 火を使わないので子どもがいても安心

和洋中はもちろん、アジア料理もスイーツも!



- ガバオライス
- アクアパッツァメシ
- なすのミートドリア
- 豚キムチメシ
- タピオカココナッツミルク etc.

## 著者: 澁谷梨絵 (しぶや・りえ) プロフィール

5ツ星お米マイスター/株式会社シヤ代表 日本で唯一、穀物の6大プロフェッショナル資格を持つ女性米屋。全国200カ所以上の田んぼに通い詰め、探し出したこだわりの米や雑穀を、松屋銀座本店、東急百貨店渋谷本店・たまプラーザ店、阪急百貨店大井食品館・都筑阪急店で展開する「米処 結米屋(ゆめや)」で販売しているほか、釜炊きご飯と手作り総菜弁当の「和デリ」も展開。店頭では、お客様の体調に合わせた雑穀の調合などや、商品化も行う。米・雑穀の栄養を伝えるため、保育園や幼稚園の給食にレシピ提案をする食育をはじめ、幅広い世代に向けて講演活動も行う。テレビやラジオ出演、雑誌などの取材も多数。これまで食べてきた米は300種類以上、米の魅力を伝えた人は1万人以上。雑穀エキスパート/ごはんソムリエ/薬膳インストラクター/雑穀マイスター/発酵食スペシャリストの資格を持つ。

