

2017年6月28日

“つくりおき”よりも、早くてカンタン！

夏こそ“楽チン”電子レンジ調理で熱中症予防！



『syunkonカフェごはん』シリーズ累計480万部突破！

普通の主婦が作った日本一売れているレシピ本！

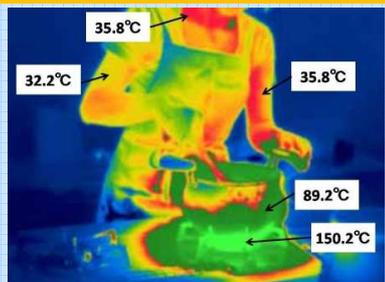
株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、2017年4月7日に、大人気シリーズの最新刊『syunkon カフェごはん6』を発売し、好評を得ています。

「syunkon カフェごはん」シリーズは、大阪府出身・在住の料理コラムニスト・山本ゆりの人気ブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」をムック化したもので、**累計 480 万部を突破**する大人気シリーズです。今回は、読者の方から反響が多かった本誌の特徴をご紹介します。

① 家庭にあるものだけで作れる！“つくりおき”より早くて簡単レシピ！

著者の山本さんが、以前ブログに“つくりおき”に対し、「これを食べなければ・・・」というプレッシャーを感じることもあり、保存した瞬間にそのものへの魅力を感じなくなる病気なんだろうか？」と書いたところ、「つくりおき」ブームの中、意外にも共感の声がたくさん届いたそうです。「批判するわけではなく、性格や生活スタイルに合わせて適材適所で取り入れていけばいいと思っています」というエピソードを本誌で紹介しています。本誌のレシピは、身近な安い食材だけを使い、調味料も珍しいものは使わず、家庭にあるものだけを使っているのに、美味しくお洒落に見え、誰にでも簡単に作ることができるメニューが多いのが魅力です。つくりおきではなく、出来立ての料理を早く食卓に並べられるレシピが支持を得ています。

② 「灼熱のキッチン」は熱中症の危険が！電子レンジを使って涼しく調理！



※THERMOS会社情報より引用

これから梅雨が明け、本格的な夏を迎え、熱中症のリスクが急増します。実験によると室温を常時 22～23℃の状況下で調理をし、手元付近の体表面温度をサーモグラフィーで計測したところ、空調管理を徹底している室内であっても、調理する人の最高体表面温度は 35.8℃という結果に。調理時間が長くなるほど料理する人への負担は大きく、「熱中症」リスクが高まることは想像に難くありません。「いかに火を使わずに短時間で調理するか」が、熱中症にならずに夏の料理をするポイントです。

時短調理でもっとも活用されているのが電子レンジ。そのレンジが夏場にはキッチンの温度上昇を抑えるうえで強い味方になります。本書では昨年発売しご好評をいただいた『syunkon カフェごはんレンジで絶品レシピ』のように、電子レンジのみで調理することができるレシピなど多数掲載しています。

【この本の特徴】 (※『syunkonカフェごはん6』より)

- どこにでもある材料で、できるだけ安く、誰にでもできる料理です。
ワインビネガー、ナンパー、バルサミコ酢などちょっとオシャレな調味料やクスクス、チアシードなどのつまりそういうやつやフレミングなど左手の法則は使いません。
- 自由に変えてください。
この味つけがどんぴしゃで合う！！と言っただけだったら最高ですが、そこはどうしても人それぞれ。好みで足したり引いたり代用したりしてください。

著者取材
可能です！



『syunkonカフェごはん6』
2017年4月7日 発売
定価:本体740円 +税

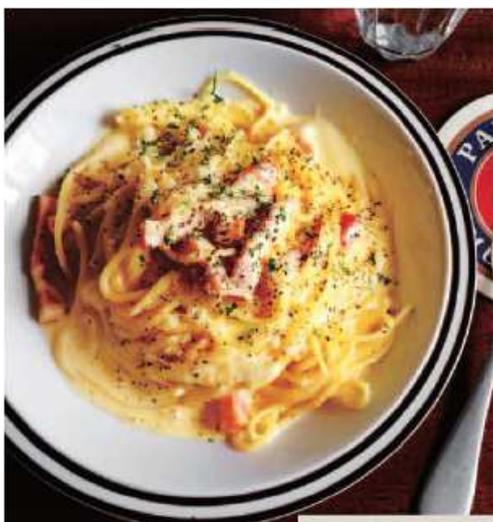
半生のお肉だって、レンジ調理できます！「牛肉のたたき」



- ①牛肉は室温にもどしてフォークで全体に穴をあけ、塩、こしょうをすり込んで耐熱皿にのせる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分、裏返して30秒加熱する。アルミホイルで包んで30分おき、冷凍庫に10分入れる。好みに玉ねぎをごく薄切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ②牛肉を薄く切ってしそ、玉ねぎとともに盛り、万能ねぎ、レモン、大根おろし、混ぜ合わせたポン酢、しょうゆ、砂糖、にんにくのすりおろしを添える。

著者コメント：「たれ」が本当にオススメです！

レンジパスタの自信作！作ってくれた方多数！「感動！濃厚カルボナーラ」



- ①ベーコンは8mm角の棒状に、にんにくはみじん切りにする。耐熱コンテナにスパゲッティを半分に折って入れ、にんにく、ベーコン、塩、水を加える。
- ②ラップをかけずに電子レンジで袋の表示よりも1分長く加熱する。顆粒コンソメスープの素、生クリームを加え、ラップをかけずに再び1分加熱し、混ぜる。
- ③熱いうちに混ぜ合わせた卵、粉チーズ、こしょう、塩を加えて混ぜ、とろみがついたら器に盛る。黒こしょう、あればドライパセリをふる。

著者コメント：フライパンだと失敗しやすいソースのとろみがレンジの余熱で上手にできます！

鶏肉はふっくら、煮込んだようなうまみ「鶏のデミ風煮込み」



- ①ブロッコリーは小房に分ける。耐熱コンテナに入れて水小さじ1をかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分加熱する。鶏肉はひと口大に切って塩、こしょうをふる。玉ねぎはごく薄切りにする。
- ②耐熱コンテナに鶏肉を入れ、小麦粉をまぶし、玉ねぎマッシュルームをのせる。混ぜ合わせた酒、砂糖、トマトケチャップ、ウスターソースをかけ、ふんわりとラップをかけて7分加熱し、よく混ぜる。
- ③器に盛り、好んでマッシュポテト、ブロッコリーを添える。あれば生クリームをたらし、パセリを散らす。

**著者コメント：
レンジで作ったなんて絶対言わせません**