

多忙だけど健康でいたい現代女性向け  
「野菜がいっぱい」とれて「料理作りの負担を減らせる」  
サラダ本売れてます『作りおきサラダ』 発売 1 カ月半で 5 刷り4万部へ

株式会社主婦の友社が7月に発行したレシピ本『作りおきサラダ』(主婦の友社編)が、この度発売から1カ月半で5刷り4万部を突破いたしました。



本書は、できたてはもちろん、冷めてもおいしいポテトサラダやコールスローや、作りおきだから味がしみるマリネ、肉・魚をくわえたおかず系サラダなどを「作りおきサラダ」という新鮮なネーミングで表現した洋風常備菜のレシピ集です。

現在、冷蔵庫にあると便利な「常備菜」に注目が集まっており、関連書籍が多数出版されています。さらに、「体にいい食べ物＝野菜をとることで健康を維持したい」と考える人が増えたことから「サラダ」「野菜」の言葉をタイトルに入れたレシピ本も書店店頭を賑わせています。

本書は「作りおき」と「サラダ」の2つの要素が魅力で、書店から注文が相次いでいる状況です。メイン読者は、30代後半から40代の仕事や子育てで日々多忙な女性たちで、食事作りに時間を割きたくないけれど、健康を強く意識しているのが特徴です。

主婦の友社では、こうした傾向を受け、今年度「サラダ」「野菜」をタイトルに入れたレシピ本を昨年の2倍に増やし出版していく予定(すでに発売したものも含む)です。

**作りおきできるサラダが人気の理由**

- 健康&ダイエットブームの影響で健康にいいもの(=野菜)をもっと積極的にとりたいと思う人が増えている
  - 健康にいいものや手作りのものが食べたいが、日々の食事づくりに時間をかけたり悩んだりしたくない、という人が多い
- ⇒「作りおきサラダ」なら、野菜がたくさん食べられて、日持ちがするので毎日の献立に役立つ!

**『作りおきサラダ』**

ポテトサラダ、マリネ、コールスロー…何度作ってもおいしく、ねかせれば味がじんわりしみこんで、どんどんおいしくなるサラダが全120品。冷蔵で2日から最大1カ月保存できるものを集めました。いつでも野菜が食べられるディップやソースの作りおきもご紹介しします。「野菜をたっぷりとりたい」「料理はラクしたいけど、しっかり疲れがとれるごはんを食べたい」そんな人に向けた一冊。

発売:2013年7月26日 定価:1260円(税込み)

内容:

- 【Part1】時間がたってもおいしい!おかずサラダ
- 【Part2】ねかせるとどんどんおいしくなるサラダ
- 【Part3】野菜がたっぷりとれる 常備のピクルス・漬け物
- 【Part4】ソース・ドレッシング・ディップ・作りおきでいつでもサラダ

