

忙しくて毎日の晩ごはんづくりが憂うつ・・・な働く女性に人気のレシピ本 『共働きごはん』好評につき、電子書籍発売 2015年9月7日（月）より各電子書店にて販売開始

株式会社主婦の友社が、昨年9月に、料理や健康・美容などの実用書を扱うシリーズ「実用No.1シリーズ」から出版した『共働きごはん』（上田淳子著）を、この度電子書籍化し、各電子書店での販売を開始いたしました。



(左)紙版『共働きごはん』著：上田淳子／
定価：本体1100円＋税／B5変版・144ページ
(中)電子書籍版『共働きごはん』希望小売価格：900円＋税
(右)タブレット端末での画面

『共働きごはん』は、現在までに1万4000部発行され、書店の料理レシピ本コーナーでのロングセラー商品です。これまで、平日仕事が忙しい女性に向けて、週末におかずを「まとめて作り」することを提案する本は数多くありますが、「せつかくの休みが食材の買い物とまとめて作りで終わってしまうのは、かえってストレス」という声も聞かれていました。

本書は、**読者ターゲットを「共働き夫婦」と明確に設定し、「最長15分の夕食作り」と「週末にまとめて作りをしなくて済むストック食材の仕込み」を同時に行えるレシピと方法を紹介している点が特徴**です。多忙な共働き夫婦が**時間のない平日も、ゆっくりしたい週末もラクに過ごしながら、おいしい家ごはんを味わえる「共働きごはん」という新しいジャンルを提案したレシピ本**です。

紙版は購入者特典として、スマートフォンやタブレットで買い物時に、掲載レシピと食材で検索できる「WEBお買い物リスト」をつけました。材料や分量をスーパーなどその場で調べられるのでメモいらず。その閲覧率は、同じリストを完備した「実用No.1シリーズ」のレシピ本の中で一番で、読者の皆様にご好評をいただいています。

電子書籍版は、紙版の定価1100円（税抜き）より安い希望小売価格900円（税抜き）での発売。買い物から料理中まで各種スマホ・タブレット端末でお楽しみください。

本書のポイント

- ◆簡単クイックレシピ（夕食）を作りながら、同じ食材でパパっとらくちんストックを仕込める！
- ◆簡単クイック編は、さまざまなテクニックを使って手早く、手間をかけずにできるものを掲載
- ◆らくちんストック編は、「漬けるだけ」「まぜるだけ」「塩もみするだけ」など、簡単にできるストック方法なので、クイックレシピを作りながらも、あわずに仕込み作業ができるものばかり。また、ストック食材を使って作れるレシピも紹介
- ◆忙しくてどうしようもない日の「乗り切りごはん」、遅く帰った日の「深夜ごはん」も紹介



豚厚切り肉を4枚買えば、2枚でスピード酢豚に、残り2枚をはちみつマスタード漬けにして後日のごはんに



唐揚げやコロッケなど市販の惣菜や、缶詰や冷凍食品を使った簡単アレンジなら、疲れていても、美味しくて栄養もとれるものばかり



ごはん、めん、パンを使って一品で完結する手軽なレシピが充実。とうふやしらたきなど、深夜にカロリーを気にする人に安心なレシピも