

発売1カ月前から注文殺到！Instagramフォロワー数12万人超！ 大人気インスタグラマーtamiさんのおべんとう(#tami弁)がついに書籍化！ 『平日ラクするべんとう生活 今日のおべん』

2016年1月29日（金）全国の書店、ネット書店にて発売予定

株式会社主婦の友社は、1月29日（金）に、Instagramで約12万人のフォロワーをもつtami(@tami_73)さんのおべんとう(=おべん)のレシピや作りおきのアイデアを掲載した書籍『今日のおべん』を発売いたします。現在、tamiさんのおべん(#tami弁)はInstagramに投稿されると約5000件の“いいね”がつくほど話題を集めています。ネット書店では予約開始後、すぐに本の総合ランキングで5位になるほど大変な盛り上がりです。

話題沸騰！tamiさんのおべん(tami弁)とは？

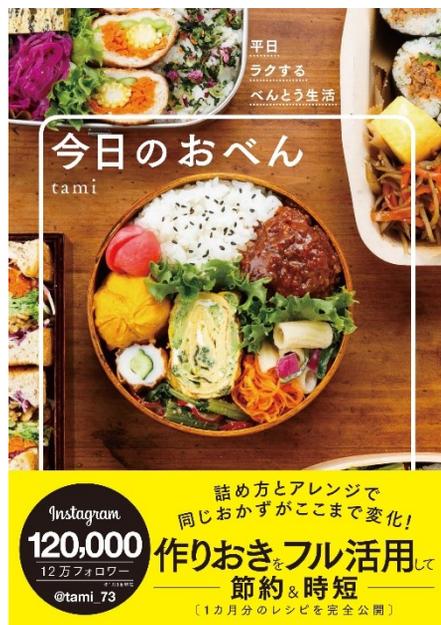
彩り、バランス、ボリューム、全て備えたtami弁

ボリューム満点、個性豊か、あざやかな彩りのtamiさんのおべんは「豪華でおいしそう」「どうやって作るの？」「ダンナさん、幸せすぎ！」と話題。

当初は節約、余ったおかずを使いきたいという理由から作り始めたおべんも、今では栄養、彩り、味のバランスを考えたものに！あけたときに「わーい！」と喜んでほしい気持ちと、イメージ通りに作れた時の達成感がおべんとうを毎日作り続けるモチベーションにもつながるそうです。

旦那さまも大満足!!鮮やか&個性あふれるtami流おべんの秘密に迫る！

本書では、Instagramには投稿していない、作りおきを使った一週間分のおべんとうレシピから、tami流のおべんとう作りルール、おかずの詰め方のコツやアイデア、tamiさんの日常まで紹介しています。



『今日のおべん』

tami 著 発売日：2016/01/29
定価：本体1,200円+税 978-4-07-402773-6

おしゃれなおべんを作りたい人 必見！tami流おべん作りのルールがすごい！

tamiさんはおべんとうを作り始めて4年目。最初はあまり工夫できず、残り物を詰めるだけだったそうですが、今では毎回6、7種類のおかずを入れ、味のバリエーションも増えたとか。そんな見た目もあざやかなtami流おべんには、おべんとう作りが苦手な人でも簡単にマネできる6つのルールがあります。

①週末に作る「作りおき」をフル活用

土日に13～16種類のおかずを作りおき。
とはいえ、ゆでただけ、いためただけ、漬けただけと難しさや面倒はなし。味が混ざってもおいしいように甘辛系、和風、エスニック系、と、作りおきの味つけ工夫としてバランスよく作るのもポイント。

②べんとう箱は毎日かえる。副菜もだいたい1日おきに

作りおきをおべんとうのおかずにとすると発生してしまう「毎日似たようなおべんとうになってしまう」問題。
「副菜は前の日とかぶらないようにすること。」「べんとう箱を変え、ことごとく見た目に変化をもたせ、日々新鮮なおべんに。」「おかずの切り方を変えて使う」テクで、上手くおかずを“化けさせる”のも、tami弁の特徴です。



▲週末にまとめて作りおき。味のバランス、色合い、切り方などを調整して作る

③紫系、赤系のアクセントカラーを入れる

tami弁には欠かせない「彩り要員」の副菜。ラディッシュ、みょうが、紫キャベツなどの紫色チームと、にんじん、トマトなどの赤色チームが入るだけで、いつものお弁当が一気にオシャレに。

④メインおかずは前日の晩ごはんと同じでOK

メインは前日の晩ごはんと同じことがほとんど。夜作るときに、お弁当う分として余分に作っておくと、朝詰めるだけになるのでかなりラク。

⑤小さなおかずで「ぎっちり」詰める

すき間を見つけると「もったいない、まだ入る！」と、埋めたくなるため、おかずは箱いっぱいぎっちりに、というtamiさん。メインおかず、副菜を詰めた後にできるすき間を見逃さず、小さなおかずを詰めることで「幕の内弁当」感を演出できます。

⑥卵焼きだけは朝作る

卵焼きだけは作りおきせずに朝作るのが鉄則。断然おいしい上に、卵焼きより卵のままの方が日持ちがするため。



▲小さなおかずをぎっちり詰める

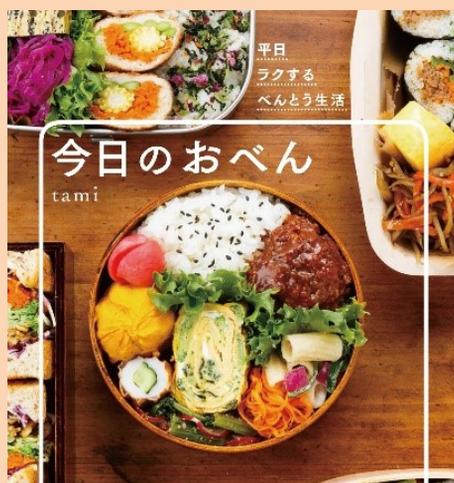


▲紫系、赤系のおかずを入れる



▲メインおかずは前日の晩ごはんと同じでOK

tami弁のすべてを収録！発売前から予約殺到！！



『今日のおべん』

tami 著
発売日：2016/01/29
定価：本体1,200円+税
判型/ページ数：A5/112ページ
978-4-07-402773-6

電子書籍も同時発売！

書店発売日と同時に電子書籍版も発売いたします。

著者プロフィール



tami

【Instagram ID：@tami_73】

滋賀県在住の主婦。平日は京都市内の飲食店でホール担当として勤務。結婚を機に料理を始め、2011年より画像投稿SNS「Instagram」に投稿した毎朝のべんとうや食事風景が注目され人気インスタグラマーに。築40年の平屋を夫婦でDIYリフォームした自宅写真や、愛犬マルセロとの2人と1匹の暮らしぶりも反響多数。

家族構成 ピエール・・・夫、純日本人のサラリーマン
マルセロ・・・通称マル子。フレンチブルドッグ

Instagram
120,000
12万フォロワー
@tami_73

詰め方とアレンジで
同じおかずがここまで変化！

作りおきをフル活用して
節約&時短

(1カ月分のレシピを完全公開)

【見本誌送付も可能です！】 本件に関するメディアの方のお問い合わせ先 【著者取材もご相談ください！】

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 TEL:03-5280-7577 FAX:03-5280-7578 pr@shufutomo.com