

# 「作りおきブーム」を起こして4年 新レシピ200品 『作りおきサラダSPECIAL』

ページがパタッと開くから料理中もストレスフリー！料理本に革命を起こす製本方式で登場  
2017年7月3日（月）発売

もっと野菜が  
食べたい人へ。  
ねかせておけば  
おいしくなる。  
最新200品。

作りおき  
サラダ  
SPECIAL

株式会社主婦の友社は、2017年7月3日（月）、『作りおきサラダSPECIAL』を発売いたしました。前作『作りおきサラダ』（2013年7月発売）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の洋風常備菜を集め、「作りおきサラダ」という当時には新鮮なネーミングで提案したところ、忙しい人たちの食を豊かにしながらラクにする、とたちまち人気となりました。その後『作りおきそうざい』『作りおきスイーツ』『作りおき生活』と続き、本書を含め累計70万部を発行する人気シリーズに成長。現在まで続く「作りおき本」ブームのさきがけとなりました。

本書は、前作で読者の皆様から好評だった選りすぐりレシピを今人気の食材や調味料を使い新たなレシピとして掲載するほか、今話題の「糖質オフダイエット」に特化したレシピや、より長い期間楽しめる「冷凍できる作りおき」レシピなど、昨今の作りおき事情を反映した最新のレシピ200品を掲載しています。

『作りおきサラダSPECIAL』

主婦の友社・編 定価：本体1380円+税 発売日：2017/7/3 ISBN：978-4-07-425685-3 仕様：A5判 208ページ

## 料理本に革命！？「魔法の閉じないブック」製法でストレスフリー

さらに、本書は、開いたまま調理ができるという使い心地の良さを追求し、料理本にはめずらしい製本方式（コデックス装）をとり入れました。

紙の料理本は厚みがある場合、製本上、ギューギューとページを押し開かないとすぐに閉じてしまったり、調理中の手で開くことで汚れてしまったりということがあります。電子書籍の場合も、スマホやタブレットの画面を触らないと見られないストレスがあります。今回の製本方式により、208ページの厚みでもフラットに開いたままなので、ストレスを感じることなく料理に集中できるようになりました。

紙の本ならではの一覧性の高さも、この製法で一層感じていただけることでしょう。



どのページでも「パタッと」ひらくので、便利



ページを開いたまま立たせておくこともできる

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社主婦の友社 企画推進課(広報・宣伝) TEL:03-5280-7577 メール pr@shufutomo.com

# PRESS RELEASE

## Part 1 愛され「作りおきサラダ」Best1



「作った！」の声多数の「ヤムウンセン」は新しいレシピで登場。  
トマトやきゅうりで彩り更にアップ。

## Part 3 「やせる」に特化した糖質オフの作りおきサラダ

糖質の少ない食材を使った作りおきサラダを紹介。  
この草のみ糖質量を掲載。



上) にんじんのラペより糖質が低く、おしゃれな  
前菜風「紫キャベツのラペ」

左) 糖質ほぼゼロの牛肉ならたっぷり食べられる  
「牛しゃぶのわさびドレッシング」

## Part 5 ねかせておいしいピクルス・漬け物

和風やエスニックの漬け物まで幅広く紹介。



左) 「かぶとみょうがの塩麹漬け」 右) きゅうりの1本だし漬け

## Part 7 たれ・ソースの作りおきでいつでもサラダ

たれやソース、ドレッシングを作りおきすれば、フレッシュ野菜はいつでもサラダとして楽しめる。逆転の発想です。



「バンバンジーだれ」があれば「バンバンジーサラダ」にしたり、  
とうふにかけたり、エビなどの魚介にあえてもおいしい。

## Part 2 おかずサラダのための作りおき

野菜をあわせるだけで手軽にサラダになる肉や魚介の作りおきレシピ



「自家製ノンオイルツナ」があれば、押し麦と野菜で「押し麦のマリ  
ネサラダ」が完成。

## Part 4 メイン野菜ひとつで使いきりサラダ

野菜が一つあれば作れるサラダは、食卓にすぐ出せる時短レシピ。



左) 肉のソテーの添え物やおべんとう  
の副菜に「にんじんのはちみつバターグ  
ラッセ」



右) ねっとりした食感がクセにな  
る明太サラダ「里いものタラモサ  
ダ」

## Part 6 冷凍もできる、長く楽しむサラダ

サラダを作りおきできるうえ、長期の保存も可能なレシピを厳選。



左) 「切り干し大根の甘酢サラダ」 右) アスパラガスとサーモンのマリネ

## 好評「作りおきシリーズ」



左から「作りおきサラダ」(2013年6月)「作りおきそうざい」  
(2013年12月)「作りおきスイーツ」(2014年2月) 各本体1200円+  
税 A5判 128ページ