

たっぷり93レシピ収録!

2022年6月21日

## “コンテナの女王”ろこさんがズボラさんのために作った

楽しんでウマイが叶う! 『魔法の冷凍コンテナ&amp;パックレシピ』 6/21 発売

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、日本テレビ「ヒルナンデス!」や関西テレビ「土曜はナニする!」の出演で知られる料理家“ろこ”さんの『時短料理研究家ろこさんの魔法の冷凍コンテナ&パックレシピ』を2022年6月21日(火)に発売します。

本誌には、93の“冷凍コンテナごはん®”と“冷凍おかずパック”のレシピとともに、食材別の冷凍保存術も収録。忙しくて料理に時間が取れない人や、料理初心者、超ズボラさんにもぴったりの、簡単で美味しいレシピを紹介する一冊です。

ろこさんは大手家事代行サービスで予約の取れない家政婦として活躍し、その後テレビ出演や著書の発売など多岐にわたり活動。現在は訪問調理の仕事に携わり、出張料理家としても活躍中。毎日の料理に使える時短術を盛り込んだ料理テクニックに定評があります。また、コンテナを使用した冷凍術が人気で“コンテナの女王”と呼ばれ、主婦を中心に支持を集めています。

## 時短・簡単・美味しい! 2つの最強冷凍術で楽ウマごはんができる!

## ① 冷凍コンテナごはん®

- ・お皿不要! コンテナのまま食べられる
- ・フライパン不要! 電子レンジのみでOK

## 照りチキ混ぜそば

## 材料 (1人分)

中華蒸し麺 1玉  
鶏もも肉 100g  
小松菜 20g  
赤パプリカ 1/8個 (20g)  
サラダ油 小さじ1  
A しょうゆ 大さじ1  
酒・みりん 各小さじ2  
砂糖 小さじ1



## 【作り方】

- ①中華蒸し麺をコンテナに入れ、サラダ油を回しかける。
- ②小松菜は3cm長さに切り、赤パプリカは長さを半分にしてから薄切りにし、①の上にのせる。
- ③鶏肉はそぎ切りにして上にのせ、Aを回しかける。ふたをして冷凍する。

## 【食べるとき】

ふたを斜めにのせ、電子レンジ(600W)で9分加熱する。取り出して全体を混ぜる。

## ② 冷凍おかずパック

- ・コンパクトでたくさんストックできる
- ・下味をつけてしっとり美味しくできる

## チキンチャップ

## 材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚 (250g) 小麦粉 小さじ1  
玉ねぎ 1/2個 (100g) バター 8~10g  
黄パプリカ 1/2個 (80g)  
A トマトケチャップ 大さじ2  
中濃ソース・酒 各大さじ1  
洋風スープの素(顆粒) 小さじ1/2  
粗びき黒こしょう 適量



## 【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、黄パプリカは長さを半分にして、薄切りにする。
- ②フリーザーバッグに鶏肉を入れ、Aを加えて箸で混ぜて平らにならし、①の野菜を肉の上にのせる。最後に肉の上にバターをのせる。
- ③全体を平らにならし、空気を抜いてファスナーを閉じ、冷凍する。

## 【食べるとき】

- ①フリーザーバッグをキッチンばさみで切り、肉が上になるようにして耐熱皿に中身を入れる。
- ②ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で15分加熱する。取り出して全体を混ぜる。皿に盛り、お好みで粗びき黒こしょうをふる。



『時短料理研究家ろこさんの魔法の冷凍コンテナ&パックレシピ』  
定価: 990円(税込)  
発売日: 2022年6月21日

今回も大好評いただいている「冷凍コンテナごはん®」「冷凍おかずパック」の新作をたくさん掲載しています。今までのレシピ本と違うのは「野菜の保存方法→レシピはこれがおすすめ」「こんなものまで冷凍できちゃうの? →こんなふうに冷凍するよ!」も載っているところ。冷蔵庫の奥でボツンと忘れられた食材がないよう、上手に冷凍保存を利用しましょう。

## 著者:ろこプロフィール

2021年春まで大手家事代行サービスにて予約の取れない家政婦として活躍。依頼者宅にて1回3時間で料理を作る訪問調理において、その実績は600件以上。現在も訪問調理の仕事に携わり、オファーの絶えない出張料理家としても活躍中。毎日の料理に使える時短術を盛り込んだ料理テクニックに定評がある。そこから生まれた書籍『詰めて、冷凍して、チンするだけ! 3STEP冷凍コンテナごはん®』シリーズ(徳間書店)と『冷凍コンテナ弁当®』は累計15万部を突破。コンテナの女王として、多くの主婦から支持され、今もっとも注目される料理家のひとり。自身のSNSにて情報も発信している。

著者取材・出演可能です!



**新作多数!**

## 93の冷凍コンテナごはん®と冷凍おかずパックなどを収録!

### CONTENTS

#### Part 1 : はずれなし! 超定番の肉・魚介のおかず

塩麹チキン、手羽元のガーリックレモン煮、鮭のメープルしょうゆ焼き、プリのカレーじょうゆ

#### Part 2 : 大好評! ろこさんのBESTごはん

ルーロー飯、スタミナ混ぜごはん、焼きそばナポリタン、豚キムチそば、イタめし

#### Part 3 : 驚き食材の冷凍術&絶品レシピ

アサリと豆腐のクリーム煮、厚揚げピザ、こんにゃくのステーキ、卵黄の漬け

#### Part 4 : 野菜・きのこの冷凍レシピ

ほうれん草のキッシュ、パプリカのツナ和え、とろとろオニオンスープ、キャベツの梅マヨソース 他



## テレビでおなじみ! コンテナの女王・ろこさんって何者!?

### ●“ろこ”というニックネームはどこから?

本名の一部から取っています。小さい頃から家族や親戚には「ろこ」と呼ばれていたもので、それをそのまま使っています。ハワイに住んでいた時期もあったので「ロコガール」の「ろこ」と思われることもあります。実は小さい頃からのニックネームです!

### ●なぜ時短料理研究家の道に?

子どもの頃から料理を作ることは多かったのですが「基本に忠実に」作っていました。20歳くらいの時に人生で最初で最後の料理教室に行った時、その先生から「アレンジする」ということを学びました。そして時を経て、子育てや仕事で忙しい時にさらに「時短」を加えることにより、自分のやりたいことが確立していきました。今ではそのテクニクを少しでも多くの方に役立ててもらえれば、と思っています。

### ●コンテナレシピ発案のきっかけは?

訪問調理をしているなかで依頼者様に、私が伺えない期間も簡単にできるものを開発してほしい、と言われたのがきっかけです。「冷凍コンテナごはん」は10歳程度のお子様やご高齢の方でもコンロの火の心配がなく自分ででき立てを食べることができます。

### ●時短料理、冷凍作りおきの魅力は?

忙しい日の夕方に「あ! 冷凍庫にあれがあった」と無理なく夕飯が作れた時。用事や仕事で帰れない時に子どもに「冷凍コンテナごはんがあるからレンチンして食べておいて」と伝えられた時。朝起きて「今日お弁当だった!」と気づいた時に冷凍コンテナごはんがあれば、レンチンするだけでおかずができちゃう時。こんなに作っておいてよかったーと感謝できる場面がたくさんあるのに、実際に作る時はコンテナに食材を切って詰めて調味料をかけるだけなので、5分程度でできるのが最大の魅力です。

### ●レシピ本を作るうえでのこだわりは?

食材や調味料はスーパーに売っているものでできるようにレシピを考案しています。難しい手順は入れずに少しでも簡単にできるようにしています。わかりにくいかな、と思う部分は必ずポイントとして入れていただくようにしています。そして何よりも撮影時に自分を含め、みんなで楽しく作り上げていけたら必ずいいレシピ本ができると信じています! いつもそのレシピ本に関わるチームの皆さんに感謝でいっぱいです!

### ●読者からの反響は?

食材をダメにしなくなった、一人暮らしの子どもや遠く離れて住む親にクール便で送れる、料理が負担ではなくなった、などたくさんのお声をいただいています。基本的にはInstagramのDMやコメントでご質問やメッセージをいただいています。ご質問をいただいた時は、次のレシピ本ではその部分がわかりやすいように記載するようにしています。

## 担当編集者から見た! ろこさんの“ここ”がスゴイ!

### ・短時間でここまで多くのレシピを作れる人はいない!

本誌ではたっぷり93レシピを掲載しているのですが、すでに著書を複数出版されているなか、オリジナルのレシピをかなりの短時間で提案いただきとても驚きました。リクエストに正確にすぐ応えてくださるところが、家事出張サービスでも支持されていた理由なのだと感じます。

### ・常に家族ファースト! お子さん思いな「普通の主婦」だから親しみやすい

中学生のお子さんがいらっしやるろこさん。とても仲良しでお二人で出かけられたり、学校が長期休暇のときはお仕事をセーブされたりしているそうです。このように、料理家である以前に「普通の主婦」として家族を大切にされているろこさんだからこそ、お留守番におすすめのレシピなど、読者の生活に役立つリアルな楽ウマ料理が誕生するのだと思います。