

2013 年4月 22 日

物価上昇の今、必要な

1人分たったの

36円!

## 主婦ブロガーの「節約レシピ」

シュンコン

シリーズ累計

『syunkon カフェごはん』

150万部突破!

オリコン“本”ランキングBOOK(総合)部門 第1位! (2013/4/15 付)

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)が発行する『syunkon カフェごはん3』は、このたび、オリコンが全国の書店およびWEB通販の調査協力店の実売データをもとに発表する「2013/4/15 付週間“本”ランキング」BOOK(総合)部門で第1位になりました。個人のレシピ本が1位になったのは、調査開始以来初めてのことです。

本シリーズは、大阪出身・在住の料理ブロガー・山本ゆりによる料理ブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」をムック化したブログレシピ本です。難しい調味料を使わず、身近な安い食材を使った誰にでも作れる簡単レシピで、“交換ノートレシピ”“大女優レシピ”といった、くすっと笑えるコラム風のレシピなどもあり、雑誌感覚で読み物としても楽しむことができます。3巻を発売した4月1日現在で、シリーズ累計150万部を突破しています。

また、アベノミクスによる円安などの影響で、2013年4月から小麦や食用油などの食料品、電気・ガスの値上げし、節約が求められるなか、本シリーズは、「お得スター食材」と言われる鶏むね肉・豚こま切れ肉、卵・もやし・豆腐を使った「節約レシピ」が好評で、家計にも役立つ一冊です。

取材も可能ですので、お気軽にお問い合わせいただけますと幸いです。よろしくお願い申し上げます。

※「お得スター食材」とは、鶏むね肉、豚こま切れ肉、豆腐、卵、もやし、卵など安く手に入る食材のこと。

## もやし、鶏むね肉でなんでもできる天才主婦!

1人分  
36円!

やわらかスティック揚げ

●100g48円の鶏むね肉を使用

1人分  
103円!

もやしつくね

●100g88円の鶏むね肉、  
1袋30円のもやしを使用“syunkon”こと山本ゆり  
26才(1才の子持ち)1人分  
88円!

豚こまステーキのスタミナ焼き

●100g88円の豚こま切れ肉を使用

1人分  
43円!

※調味料、飾りの野菜などは材料費に含まれていません。

●じゃがいも3個100円、  
1個20円の卵を使用

【プロフィール】1986年5月、大阪生まれ&在住。結婚前は広告代理店の営業。現在は主婦で、2011年6月に1児の母に。身近な材料で簡単にできる料理と、個人的な話のブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」が大好評。



《お問い合わせ先》

株式会社宝島社 マーケティング本部 広報課

〒102-8388 東京都千代田区一番町 25 番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305