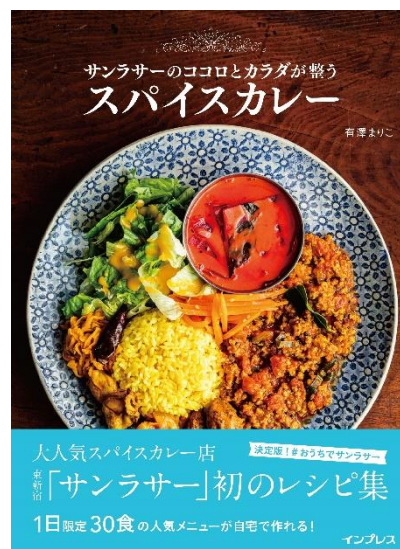


各 位

2021年2月19日  
株式会社インプレス

1日30食限定の人気スパイスカレー店、東新宿「サンラサー」の初レシピ本！  
『サンラサーのココロとカラダが整うスパイスカレー』  
を2月19日（金）に発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：小川 亨）は、人気スパイスカレー店、東新宿「サンラサー」の人気メニューをぎゅっと詰め込んだ書籍『サンラサーのココロとカラダが整うスパイスカレー』を2021年2月19日（金）に発売いたします。



#### ■サンラサーの人気メニュー全51レシピ

本書は、いま人気急上昇中のスパイスカレー店「サンラサー」の初のレシピ本です。サンラサーの定番「キーマカレー」をはじめ、週替わりの人気カレー全22品のほか、スパイスおかずやご飯、アチャール（インドの漬物）、デザートレシピも掲載。この1冊にサンラサーの人気メニューをぎゅっと詰め込みました。1日限定30食のメニューを自宅で作ることができます。

#### ■シンプルな調理工程で誰でもできる

スパイスカレーというと難しく聞こえるかもしれませんが、しかし本書で紹介するレシピは、調理工程がシンプルなものが大半です。材料を切った後は、鍋での作業がほとんどです。味付けも塩とスパイスによるものばかり、スパイスの組み合わせによる「味の妙」を満喫できます。スパイスの効用や効果的な使い方、美味しく作るヒントも豊富に掲載していますので、誰でも気軽にチャレンジできます。

#### ■本書に登場するレシピ例（順不同）

- ・花山椒キーマカレー
- ・担々胡麻キーマカレー
- ・バイマックルーキーマカレー
- ・ご飯に合うスペシャルバターチキンカレー

- ・ クリーミーエビカレー
- ・ 牡蠣の白いカレー
- ・ ダール（豆のカレー）
- ・ ジャがいもとオクラのサブジ
- ・ なすのアチャール
- ・ 鶏もつのピクル
- ・ ほうじ茶ブリュレ
- ・ ガーシヤルハルワ（にんじんのミルク煮）

〈本書はこんな人におすすめです〉

スパイスカレーを自宅で作ってみたい人  
サンラサーのファン

〈目次〉

サンラサーについて

鍋・食器・道具のこと

これだけあればとりあえずカレー

あるとアレンジが楽しいスパイス

ちょっと特別な食材

Chapter 1 肉・魚・野菜のカレー

Chapter 2 スパイスおかずとご飯

Chapter 3 カレーのお供のアチャール

Chapter 4 濃厚デザート

〈紙面イメージ〉



定番のキーマカレーは6種類掲載しています。



写真左の小さい銀の器から、レモンアチャール、マトンカレー、ココナッツシチュー、メカジキの南インド風カレー、カリフラワーのサブジ、プラオ（スパイス炊き込みご飯）、ブリのマサラ焼き。作り方はすべて本書に掲載しています。



インドの漬物アチャール。カレーのお供はもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。

### ■電子版 PDF、書籍未収録のレシピ動画のプレゼントキャンペーンも延長決定！

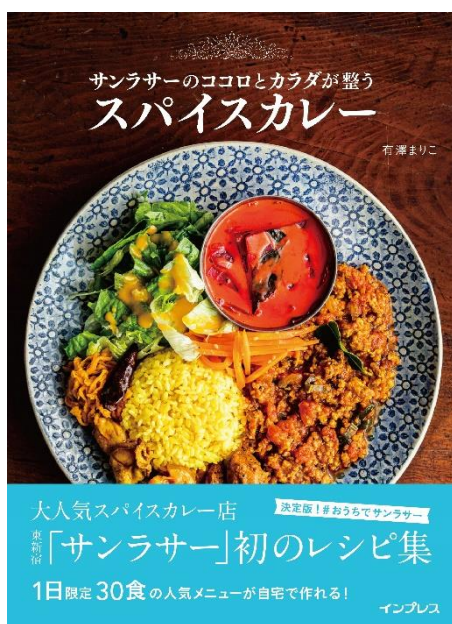
2021年3月31日（水）までに書店、オンライン書店で本書を購入し、キャンペーンにお申し込みいただいた方を対象に、本書の電子書籍（PDF版）と、本書に未収録のチャイ（インド式ミルクティー）の作り方動画を提供いたします。電子書籍（PDF版）は、スマートフォンやタブレット端末などからも手軽に読むことができます。

本キャンペーンは以下の特設ページからお申し込みいただけます。

<早期購入キャンペーン特設ページ>

[https://book.impress.co.jp/readers\\_entry/9784295010876yoyaku.html](https://book.impress.co.jp/readers_entry/9784295010876yoyaku.html)

キャンペーン対象期間：2021年3月31日（水）購入分まで



#### ■書籍の詳細

書名：サンラサーのココロとカラダが整うスパイスカレー

著者：有澤まりこ

発売日：2021年2月19日(金)

ページ数：112ページ

サイズ：B5変型判

定価：1,815円（本体1,650円＋税10%）

電子版価格：1,815円（本体1,650円＋税10%） ※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-01087-6

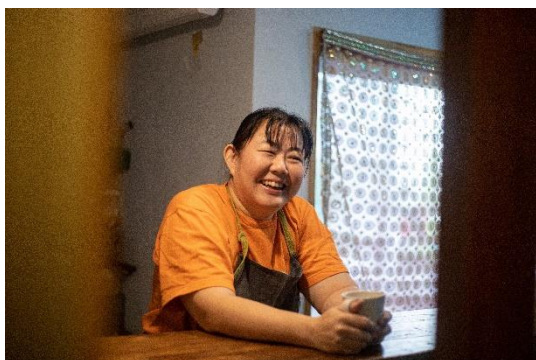
◇Amazonの書籍情報ページ：

<https://www.amazon.co.jp/dp/4295010871/>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1120101074>

#### ■著者プロフィール



#### 有澤まりこ

スパイス料理研究家。東新宿サンラサー店主。キッチンスタジオペイズリー講師。

中学時代に『オレンジページ』に載っていたチキンカレーに魅せられ、『dancyu』に載っていた南インドのミールズ特集をきっかけに、インド料理の世界へ足を踏み入れる。キッチンスタジオペイズリー 香取薫氏に師事、インストラクターコース修了。

#### サンラサー

東京・東新宿にある完全予約制のスタンディングスタイルのカレー店。1日30食限定。予約はすべてInstagramで行う。メニューは定番カレーと、週替わりカレーの2種類があり、中でも2つのカレーが一度に楽しめる「あいがけカレー」が一番人気。店名の「サンラサー」は、インドのサンスクリット語で「サン」は「集まる」、「ラサ」は「味」という意味。「人が集まる場所にしたい」という思いが由来となっている。 <https://sanrasa.wordpress.com/>

以上

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計7,500万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」、「SmartGrid ニュースレター」、「Web担当者Forum」等の企業向けIT関連メディアブランドを総合的に展開、運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、及びデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

**【インプレスグループ】** <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社インプレス 広報担当：丸山

TEL：03-6837-5034 E-mail: [pr-info@impress.co.jp](mailto:pr-info@impress.co.jp) URL： <https://www.impress.co.jp/>