# **PRESS RELEASE**

報道関係者 各位

2025 年 11 月吉日

# くたくたな日でも、10分せいろで食卓が整う。 「自炊できた私、えらい!」自己肯定感の上がるごはん

せいろマンネリ打破! 『いちばんおいしい! 10分せいろレシピ』11/25発売



株式会社高橋書店(本社:東京都豊島区、代表取締役:清水美成)は、2025年11月25日(火)に『いちばんおいしい! 10分せいろレシピ』(著:フミ)を全国の書店・オンラインストアで発売しました。簡単なのにおいしくてヘルシーなせいろ料理が、いまや空前の大ブーム。

この本は、①作業時間はたったの 10 分(あとはほったらかしで OK!) ②主菜と副菜を同時に作れる「パズル献立」 ③冷蔵庫の余り物を大量消費できる そんなレシピを 69 品集めました。

ハンバーグやチーズタッカルビなどガッツリ食べられるメニューや、おつまみからおやつまで、「こんなメニューをせいろで作れるなんて!」とうれしいレシピが盛りだくさん!

著者のフミさんはフォロワー7.6万人超え(2025年11月時点)の人気インスタグラマー。本書に掲載しているレシピの半数以上がインスタ未公開です。

せいろの使い方や、せいろへの食材の詰め方も載っているので、せいろ初心者の方でも気軽に始められます。

### 作業時間はたった10分! 「パズル献立」で献立の悩みも解消!

仕事から疲れて帰ってきて、「今日はもう何もしたくない!」という日も、冷蔵庫にあるものを適当に切って、 せいろで蒸すだけ。がんばりすぎなくても、ちゃんと整う。それがせいろごはんの魅力です。





←「せいろ料理=ヘルシー」のイメージですが、ボリューム感のあるおかずも作れます。

## 【せいろパズル献立って?】

1段目に主菜、2段目に副菜を入れて蒸せば、一気に一食完成! パズルのように自由に組み合わせれば、面倒な献立の悩みも解消します。



【当リリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部 TEL: 03-5957-7061 FAX: 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL: k\_koukoku@takahashishoten.co.jp

# 冷蔵庫に余りがちな食材も、せいろで蒸して一気に消費!



冷蔵庫に残っている半端な食材も、 せいろで蒸してしまいましょう。

鶏むね肉や豚こま肉、豆腐など、食 材別にレシピをまとめています。

メインはもちろん、「あと一品ほしいな」と思ったときの副菜も豊富に掲載しているので、まとめて蒸して作りおきにしておくと便利です。

#### 【目次】

はじめに/せいろの基本/せいろの使い方/蒸し時間目安表/この本の使い方

#### Part1 大人気!保存版 Best5 レシピ

Best 1 絶品! 蒸しポッサム Best 2 鮭チーズタルタル Best 3 甘酢チキン Best 4 えび蒸し餃子 Best 5 ハンバーグ

#### Part2 主菜×副菜のパズル献立

(1段目:主菜)

チーズタッカルビ/肉巻きキムチ/豚のしょうが蒸し/さばのねぎみそ蒸し/鮭のちゃんちゃん蒸し ほか (2段目:副菜)

蒸しオムレツ/ズッキーニとツナのカレーチーズ蒸し/蒸しレタスの塩昆布あえ ほか

#### Part3 余った食材を大量消費レシピ

(鶏むね肉)鶏むね肉のみぞれ蒸し(豚こま肉)豚こまとピーマンのオイスター蒸し(豆腐)豆腐のとろとろ中華あん(卵)豚ニラ玉/(にんじん)にんじんチヂミ/(大根)豚と大根の重ね蒸し ほか

#### Part 4 癒しのおつまみ&おやつ

(おつまみ)チーズフォンデュ/よだれ鶏 (おやつ)なめらか豆乳プリン/バナナ蒸しパン ほか食材別さくいん

Column 万能つけダレ/朝昼夜のワンプレート/おすすめあえ衣/フミの暮らし/せいろ Q&A/蒸したらおいしい意外なもの

#### 著者 フミ

IT 企業に勤務する傍ら、「作業時間は 10 分以内」で栄養たっぷりのごはんが完成するせいろ料理の魅力に惹かれ、Instagram を開設。

「油を使わないヘルシーごはん」「作業 10 分でほったらかしの時短術」をテーマに、初心者でも取り組みやすいレシピや、忙しい人でも無理なく続けられる工夫、せいろ活用のアイデアを発信している。せいろに出会ってから、料理が楽しくなり、体調や肌の調子が整っていくのを実感。自身の経験をきっかけに「もっと多くの人に、せいろの魅力を広めたい」という思いから、本書を執筆。初の著書となる。Instagram @fumi\_seiro\_

【書誌情報】『いちばんおいしい! 10分せいろレシピ』

定価 1760 円(税込) ページ数 128 サイズ B5 判 ISBN 978-4-471-03425-2

【当リリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部 TEL: 03-5957-7061 FAX: 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL: k\_koukoku@takahashishoten.co.jp