



News Release

2024年6月19日

報道関係者 各位

株式会社ニチレイフーズ

冷凍テクをフル活用した大人気シリーズ第二弾！

『ニチレイフーズの広報さんに教わる 冷凍作りおきレシピ、これが正解です！』発売

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長:竹永雅彦、以下「ニチレイフーズ」）は、ニチレイフーズ広報が監修した書籍「ニチレイフーズの広報さんに教わる 冷凍作りおきレシピ、これが正解です！」を、2024年6月19日に株式会社KADOKAWA（代表取締役社長：夏野剛、本社：東京都千代田区）より発売いたします。

ニチレイフーズでは、2016年より「“冷凍”を賢く使って豊かな食卓に。」をテーマに、食メディア「ほほえみごはん」を運営しています。

2023年6月に発売した、第一弾の『ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！』が大変ご好評をいただき発行部数5万部突破のベストセラーとなりました。

続編となる本書では、「ほほえみごはん」監修の料理家による、食材に味をつけて冷凍する「下味冷凍」、作った料理を上手に冷凍する「完成冷凍」、冷凍野菜を使って簡単にできる「副菜レシピ」、お弁当づくりがラクになる「お弁当おかずレシピ」など、冷凍テクを活用したレシピを幅広く紹介。毎日の料理がより楽しくなるヒントがたくさん詰まっています。

第一弾（2023年6月2日発売済）

食材の冷凍



第二弾（2024年6月19日発売）

冷凍作りおきレシピ



NEW!

【目次】

- 1章 主菜の冷凍保存
- 2章 副菜の冷凍保存
- 3章 主食の冷凍保存
- 4章 お弁当おかずの冷凍保存
- 5章 スイーツの冷凍保存

【書籍概要】

書名：ニチレイフーズの広報さんに教わる 冷凍作りおきレシピ、これが正解です！
監修：株式会社ニチレイフーズ
発行：株式会社 KADOKAWA <https://store.kadokawa.co.jp/shop/g/g322403000135/>
定価：1,705 円（本体 1,550 円＋税）
発売日：2024 年 6 月 19 日
判型：B 5 変形判 ページ数：160

広報コメント



忙しい毎日、冷凍作りおきがあればもっとラクに！もっとおいしく！

仕事が終わって急いで帰宅。
帰りの道中は、家族の好き嫌いや栄養バランスをあれこれ考えながら夕飯の献立作り。
スーパーに立ち寄ったら、急ぎ足でお買い物。
家についたら息つく暇もなく夕飯の準備にとりかからなきゃ。
悔ただしい毎日だけど、家族の健康のためにできるだけ食事作りは頑張りたい！
でも、掃除も洗濯もやらなくちゃ。子供の宿題も見てあげたいな…。
自分の時間には限りがあるから、全部は完璧にできないのだけれど、
自分も大切な家族も、みんなが笑顔で過ごせる毎日であってほしいですね。
おかずが1品足りないとき、
急遽一人分の食事を作らないとならないときにも、慌てないで大丈夫。
ご家庭の中でできる「レシピの冷凍」の上手な活用方法をお伝えすることで、
みなさんの忙しい毎日をそっと支えたい、そんな想いで本書を制作しました。
冷凍のギモンや悩みを解消すれば、毎日の調理時間を短縮でき、
大切な食事時間をもっと笑顔で過ごせるはず。
本書によって、皆さんの日々の食事作りを手助けできればと願っています。

冷凍で食を豊かに

■「ほほえみごはん」プロフィール **ほほえみごはん**

ニチレイフーズが運営する食のライフハックメディア。
『“冷凍”を賢く使って豊かな食卓に。』をテーマに、生活者の役に立ち楽しめる情報を発信している。
URL：<https://www.nichireifoods.co.jp/media/>
年間1億PV超（2023年度実績）※「ほほえみごはん」は株式会社ニチレイフーズの登録商標です。