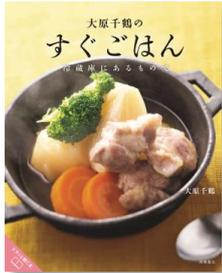


家庭でできる「食品ロス」対策にも 暮らしに寄り添うレシピ本

かんたん・おいしい・すぐできる“冷蔵庫の断捨離”を 『大原千鶴のすぐごはん』2/25 発売



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2020年2月25日（水）に、『大原千鶴のすぐごはん 冷蔵庫にあるもので』（大原千鶴著 1,500円＋税）を全国の書店・オンラインストアで発売いたします。本書では冷蔵庫にある材料で、すぐに取りかかれる117レシピを掲載。和えるだけ、焼くだけ、など手順は簡単。少しだけ残った素材や、出番の少ない調味料も大活躍のレシピ集で、家庭由来の食品ロス対策にもピッタリの一冊です。

一般家庭での食品ロスは年間約 289 万トン、個人でできる取り組みも重要な時代に

消費者庁消費者政策課が2019年6月21日に発表した「食品ロス削減関係参考資料」(※1)によると、現代日本の食品ロス量は年間646万トン（平成27年度推計）であり、これは国連世界食糧計画（WFP）による食糧援助量（約320万トン）の2倍に相当する量です。また、家庭系廃棄物（食べ残し・過剰除去・直接廃棄）は年間289万トン、つまり食品ロスの4割以上は家庭から出ています。

食品ロスは企業だけでなく、家庭ごとに取り組まねばいけない大きな問題となっています。買い方・保存の工夫だけでなく、調理法を知っておくのも食品ロスを減らす一手となります。

※1 「食品ロス削減関係参考資料」https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\_policy/information/food\_loss/efforts/pdf/efforts\_180628\_0001.pdf

日本の食品ロスの現状



アレンジの効くレシピでおいしく手軽に冷蔵庫の断捨離

ストックの卵や買すぎた野菜、冷凍肉など、使い切れなくて破棄してしまった経験はありませんか？ 本書は大原千鶴流の「アレンジカ高め」レシピを集めているので、材料・分量に振り回されずに、「冷蔵庫の断捨離」ができる内容になっています。

また素材だけでなく、味付けなどのアレンジも多数紹介しているので「料理の応用力」も身につけることが可能です。

【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（担当：多田）

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

## かんたん・おいしい・すぐできる、オールラウンダーな 117 レシピを掲載

核家族化や単身世帯の増加などにより、現代日本の食生活は少しずつ変化しています。一人ごはん、ワンプレートディッシュ、少量づくり、それぞれの食事スタイルに合わせた食べ方を本書では提案します。

さっと作ったひと皿が、主食とおかずを兼ねた食事にも、晩酌のアテにも、翌日のおべんとうにも、オールラウンドに対応可能。すべての調理が 1~2 ステップで完了するので、スピーディーに食事の支度ができるだけでなく、失敗しづらい側面もあります。また、のり佃煮や焼売の皮など少しでも余った食材や瓶詰の消費レシピも載っているので、メイン食材以外の断捨離も可能。人気の低糖質メニューやチーズや塩辛などのつまみ系食材のアレンジレシピもあり、幅広い食事スタイルにマッチします。



▲キャベツとじゃこの和風炒め (P 34)  
主材料を炒めるだけのスピードレシピ。  
じゃこを桜えびにチェンジした春味アレンジも。



▲牛肉ごぼう (P 57)  
主材料を切って煮るだけで深いうまみの一皿に。  
甘辛味でおかずにもおつまみにも最適。



### 著者・大原千鶴先生のご紹介

著者：大原千鶴

料理研究家。京都・花脊の料理旅館「美山荘」の次女として生まれる。自然の中で食材に触れ、小学生のころには店のまかないを担当しながら料理の腕を磨く。三人の子どもの子育てで経験から生まれた、素材を生かし無駄にしない、多忙な女性を助ける作りやすいレシピが人気。NHK E テレ「きょうの料理」レギュラー出演中。



### 【会社情報】

1954 年創業、「手帳は高橋」をキャッチコピーに、シンプルだけど細部まで使いやすさを追求した手帳をはじめとして、日記・家計簿・カレンダー・書籍を発売。（手帳は、毎年 1 月始まりと 4 月始まりを販売。）  
全国書店での販売シェアは約 40% 強を誇り、販売シェア No.1 となっています。（※自社調べ）  
また書籍は、生活実用書を中心に、児童書、就職書、資格書、ビジネス書など多岐にわたって発行しており、2016 年より発行の「ざんねんないきもの事典」シリーズは発行 4 年目にして 360 万部を超えるヒットとなっています。  
2019 年 9 月より東京本社を豊島区・サンシャイン 60 内に移転。



【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（担当：多田）

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