

まとめて作って、当日ラクチン！
 冷凍作りおき

● 冷凍の「保存のコツ」と「作りおきレシピ」が1冊でわかる！

→ 類書では「保存のコツ」または「作りおきレシピ」のいずれかを注目している中で、本書は【食材別の“安全でおいしい”冷凍保存と解凍のテクニック】と【肉・魚・野菜の冷凍作りおきレシピ】をともに扱います。冷凍技術を毎日の食生活に上手に取り入れる工夫も解説。

● 『下味冷凍』『半調理冷凍』『全調理冷凍』バリエーション豊かに、冷凍作りおきレシピを紹介！

→ 下味を施して冷凍する「下味冷凍」、食べる当日は加熱するだけの「半調理冷凍」、まとめて数日分のおかずを作りたい人向けの「全調理冷凍」の3タイプの冷凍作りおきレシピを紹介。生活(調理)スタイルや買い物の頻度、そのとき家にある食材、肉・魚介類・野菜をお買い得でまとめ買いしたときなど…さまざまなシーンに対応できる1冊です。

● 冷凍野菜の活用法も掲載！

→ 「冷凍野菜」の章を設け、レシピの汎用性のある手作り冷凍野菜(単品・ミックス)の作り方を紹介します。冷凍に向く野菜を厳選し、冷凍＆解凍方法と調理法を紹介。冷凍による特性や利点(味の染みこみやすい/柔らかくなる など)も説明。

【本の構成】※総レシピ数は120品前後を予定。

1章 下味冷凍⇒肉・魚のみ。下味をつけて冷凍。食べる当日に野菜を加えて、焼く・揚げる・蒸す・炒めるだけ。
 (鶏もも(6品)／鶏むね(6品)／鶏ささみ(4品)／豚こま(6品)／豚バラ(6品)／豚とんかつ用(4品)／牛薄切り(4品)／ひき肉(6品)／鮭(6品)／ぶり(4品)／たら(4品)／いか・えび(4品))
 2章 半調理冷凍⇒肉・魚＋野菜の半調理(加熱手前まで)した冷凍おかず。調理時は焼く(レンジ含む)・揚げる・蒸す・炒めるだけで1品完成。
 (鶏肉＋野菜(5品)／豚肉＋野菜(5品)／牛肉＋野菜(3品)／ひき肉＋野菜(5品)／魚＋野菜(5品))
 3章 冷凍野菜の活用法⇒野菜の冷凍に特化。生またはサッと茹での野菜を冷凍した凍り野菜を活用したレシピ。
 (トマト(2品)／ほうれん草・小松菜(2品)／キャベツ(2品)／きのこ(2品)／大根(2品)／にんじん(2品)／なす(2品)／ブロッコリー(2品)／ミックス和野菜(3品)／ミックス洋野菜(3品)／ミックス中華野菜(3品))

- Column①：マネして、まとめて作って、冷凍すればOK！ 全調理冷凍献立
 ■Column②：肉・魚・野菜以外の冷凍保存と活用方法



【著者】ほりえ さちこ(ホリエ サチコ)

料理家、栄養士。自身の育児経験を生かした栄養バランスのとれた簡単でおいしい料理を提案している。糖質オフや美肌レシピなども得意とするほか、食育やスポーツ栄養の講演も行うなど、食に関する活動にも力を入れており、多方面で活躍中。
 当社『あと一品がすぐできる！おいしい副菜』のほか、近著に『野菜もたんぱく質もとれる！スープ弁当』(ナツメ社)、『フライパン1つで2品献立』(ワン・パブリッシング)などがある。

※ご注文のタイミングによっては冊数の調整や品切れとなる可能性がございます。ご了承ください。

池田書店				発売予定	番 線 印	注文数
6月 中旬						
まとめて作って、当日ラクチン！ 冷凍作りおき						冊
B5変判 160頁 4C 本体予価 1,500円 ISBN 978-4-262-13097-2						書店ご担当者様
通信欄 お申込み締め切り日： 5 月 日						様
ご注文は池田書店営業部まで、 FAX：03-3235-6672 TEL：03-3267-6821						池田書店担当者

5分ゾッ怖！ 出席番号×番-忘却のクラスメイト-

●1話5分程度で読める短編が19話収録。
1話単体でも楽しめますが、前から通して順に1冊読むことでよりストーリー全体を深く理解できます。6年1組生徒全員のキャラクターデザインとゾッ怖！な挿絵は、ホラーマンガ家・一宮幽先生が担当しています。

●舞台となるクラス全員が主人公！？
各話異なる生徒の視点で話が描かれ、毎話視点が変わるので、飽きずに読み切ることができます。

●ホラー要素だけじゃない！ ミステリー/デスゲーム要素もある！
収録された短編の要所要所に隠されたキーワードやヒントをもとに読み進める構成になっています。また、クラスを襲う不気味な現象とその結末は、襲われた生徒ごとに結末が違い、中には行方不明や登校不可能な状態になる者も…。デスゲームとして、各生徒の結末を予想しながら読むことができます。

本の構成	
プロローグ	このクラス、何か変
黒い道	出席番号19番 百瀬恵那
席替え	出席番号20番 森連太郎
雛	出席番号6番 北島莉緒
よく聴こえる	出席番号11番 重盛球人
大盛りエレベーター	出席番号7番 木村晋平
見守りカメラ	出席番号2番 泉香夏子
図書館の神様	出席番号10番 小野想太
愛留の日記	出席番号22番 山田愛留
真実の口	出席番号12番 篠塚陸斗
おばけなんていない	出席番号15番 柊唯
賭けの景品	出席番号3番 一ノ瀬つむぎ
生徒相談室	出席番号16番 夫馬大翔
もうひとつの教室	出席番号17番 星野智
おむかえさん	出席番号13番 豊島明日美
新着メッセージ	出席番号9番 古手川空
ウラミヤモノカミ	出席番号8番 久遠鈴音
最後の遠足	出席番号X番 XXXXXXXX
新6年1組へ	



※挿絵サンプル



【著者】よしもと こゆき（ヨシモト コユキ）
作家、編集者。
著書に『3ツ星シェフ部！』（学研プラス）。他、児童書原作、書籍の企画・執筆など。

【イラスト】一宮 幽（イチミヤ ユウ）
漫画家。ホラーを中心に漫画を執筆。
ヤンジャン！・となりのヤングジャンプにて「D0000M-ドゥーム-」（原作：あかほりさとる／集英社）、マンガUP！にて「チルドレン」（スクウェア・エニックス）を連載中。

※ご注文のタイミングによっては冊数の調整や品切れとなる可能性がございます。ご了承ください。

池田書店	6月 上旬	発売予定	番 線 印	注文数
5分ゾッ怖！ 出席番号X番 -忘却のクラスメイト-				冊
四六判 224頁 2C 本体予価 1,200円 ISBN 978-4-262-15742-9				書店ご担当者様
通信欄	お申込み締め切り日： 5 月 日			様 池田書店担当者
ご注文は池田書店営業部まで、 FAX：03-3235-6672 TEL：03-3267-6821				