

報道関係者各位  
【プレスリリース】

2010年10月1日  
株式会社角川マーケティング

## 野菜も肉もちゃんとおいしいバランスごはん 116 レシピ掲載！ 『5WAY シリコンスチームなべつき はらじゅく畑のヘルシー食堂』発売

株式会社角川マーケティング(本社:東京都千代田区)は、料理初心者にもおすすめのカンタン&美味しいレシピを掲載したレシピブックと話題の“シリコンスチーマー”がセットになった、スペシャルレシピ BOX 『5WAY シリコンスチームなべつき はらじゅく畑のヘルシー食堂』を10月8日に発売いたします。

レシピブックには、ヘルシーな蒸し野菜はもちろん、なべ、ハンバーグ、煮魚などの「基本のおかず」から、焼きそば、パスタ、ご飯ものなどの「主食になるレシピ」、さらにはパパッと作れる「おつまみ」やケーキ・プリンなどの「スイーツ」まで、驚くほど簡単に作れる「シリコンスチームなべレシピ」を64種類掲載しています。さらに、ちゃんと作りたい日用の鉄板献立として、食のセレクトショップ「はらじゅく畑」のきみママがおすすめする「献立に迷わない鉄板おかず」52種類を紹介。全116種類のレシピを掲載した充実のレシピブックです。

シリコンスチームなべは、電子レンジで蒸す・煮る・炒める・焼くなどの万能調理ができる、今話題の調理グッズ。今回、160万個の販売実績を持つ国内人気メーカー、CB JAPAN とのコラボレーションによるオリジナル商品をご用意しました。料理の味と使いやすさにこだわって開発したこのなべは、約1500mlの大容量で混ぜやすく、料理に使いやすいフォルムなうえ、そのままテーブルに出せるおしゃれなデザインが特長。また、収納にも便利な折りたたみ式で、調理・保存・3種のお皿として5WAYで活躍できるすぐれものです。

### <5WAY シリコンスチームなべつき はらじゅく畑のヘルシー食堂>

- ・名称: 『5WAY シリコンスチームなべつき  
はらじゅく畑のヘルシー食堂』
- ・ジャンル: ニューメディア
- ・体裁: A4大箱型  
書籍 / A4変形 64ページ  
付録 / 5WAYシリコンスチームなべ(ふたつき)
- ・価格: 3200円(税込)
- ・発売日: 2010年10月8日(金)
- ・著者: はらじゅく畑 きみママ
- ・発行: 株式会社角川マーケティング
- ・発売: 株式会社角川グループパブリッシング
- ・ISBN 978-4-04-895097-8



## レシピブック 内容

### 基本の料理

しょうが焼き、おろしハンバーグ、から揚げ、煮付け、肉じゃが、餃子、キンピラ、煮浸しなど、母が娘に伝えたい家庭の定番レシピ。

### スチーマーレシピ

野菜カレー、野菜いため、蒸しサラダ、焼きそばなど、1品で満足、野菜もたっぷり簡単おかず。



## シリコンスチーマーナベ 概要

サイズ：約255×218×115mm

(折りたたんだ時の厚さは約30mm)

ふたつき

重量：約311g

容量：約1500ml

材質：シリコン

耐熱温度：+230 ~ -40

電子レンジ、オープン料理に対応。

食器洗浄器、冷蔵・冷凍庫 OK。

~調理・保存・食器と全部で5通りの使いみち~

- (1) 調理...電子レンジで万能調理
- (2) 保存...容器のまま、冷蔵&冷凍保存 OK
- (3) 深皿...ラーメン、スープ、なべ料理などの汁物も安心
- (4) 中深皿...パスタや煮込み料理にぴったり
- (5) 浅皿...おつまみや炒め物にぴったり



深皿



中深皿



浅皿

## 著者プロフィール

著者：はらじゅく畑 きみママ

都会(はらじゅく)と田舎(畑)を結ぶ、がコンセプトの食のセレクトショップ。産直野菜などが人気。店主の「きみママ」は料理教室も開催し、カンタンで美味しいレシピには、MEGUMI やおぐねーなどの芸能人にもファンが多い。(レシピブック内にMEGUMIさん、おぐねーさんとの座談会を掲載)

【はらじゅく畑 ホームページ】<http://harajyukubatake.com/>

【本リリースに関するお問い合わせ】 読者プレゼントご希望のメディア様はご相談ください。(数に限り有)

株式会社角川マーケティング 管理部 総務・人事グループ 広報担当：日下(くさか)

〒102-8077 東京都千代田区富士見 1-3-11

TEL・03-3238-8422 / FAX・03-3238-8423 / e-mail・PR@kadokawa-mktg.co.jp