

東京法令出版

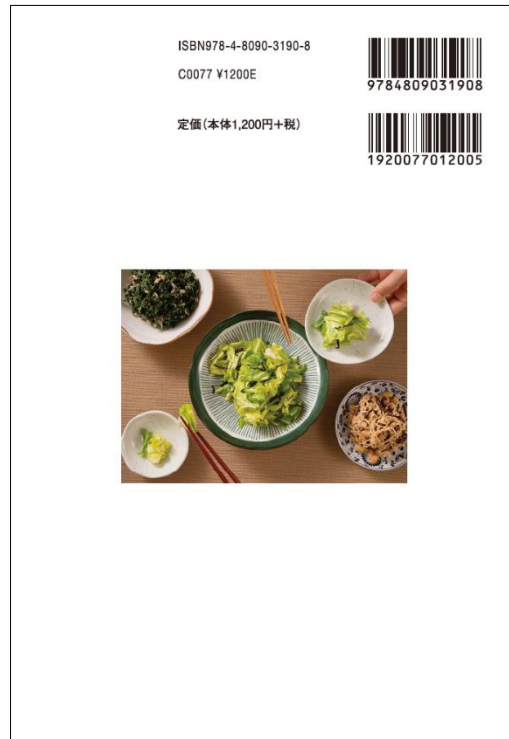
【報道資料】

2020年6月23日
東京法令出版株式会社

「いつも」の食事を「もしも」の食事に！ 普段の食材で、災害などの非常時を乗り越える
『備えいらずの防災レシピ 「食」で実践 フェーズフリー』
購入者限定 YouTube レシピ動画付きで、東京法令出版から7月30日発売予定

東京法令出版株式会社(本社:長野県長野市/代表取締役 星沢 卓也、以下「東京法令」)は、災害などの非常時でも家庭にある食材で普段に近い食事が摂れるよう、フェーズフリー(※)に基づき、おいしくてカンタンなレシピ35品を掲載した新刊『備えいらずの防災レシピ 「食」で実践 フェーズフリー』(飯田和子:著 1,200円+税)を、購入者限定 YouTube レシピ動画付きで全国の書店・オンラインストアで2020年7月30日から発売いたします。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い料理の機会が増えた皆さまの一助にもなる新刊です。

※ フェーズフリーとは、日常時と非常時という社会のフェーズ(時期、状態)を取り払い、普段利用している商品やサービスが災害時に適切に使えるようにすることを表した言葉です。



『備えいらずの防災レシピ 「食」で実践 フェーズフリー』 購入者限定 YouTube レシピ動画付き

発売予定日: 2020年7月30日

著者: 飯田和子

価格: 1,200円+税

体裁: オールカラー/A5判/88頁

出版社: 東京法令出版株式会社

東京法令出版

■発刊に至った経緯

日々忙しく生活していると、忘れてしまいがちな災害や危機管理ですが、災害は日々の延長線上で突然発生します。2019年4月、東京法令発行の月刊専門誌『月刊消防』で、飯田和子氏による「家で職場で 防災レシピ」の連載が始まりました。この連載を通じ、より多くの人に「いつも」の食事を「もしも」の食事にする事の意義を伝えるべく、本書発刊のプロジェクトを立ち上げ、2020年1月には絞り込んだ35レシピの写真や動画撮影を開始しましたが、編集作業の真ただ中の3月には、世界で猛威を振るう新型コロナウイルスが本格的に日本でも蔓延し始めました。自由が制限される中、せめて食事だけでも充実した時間にしていただきたいと願い、本書の発刊に至りました。

■本書の特徴

本書は、普段の食材で、災害などの非常時においても家庭にあるものでつくることのできるような普段に近い食事を提案する一冊です。どんなときでも食は大切です。食べることが生きることにつながります。楽しみながらつくることのできる、おいしいレシピを集めました。以下が主な本書の特徴となっています。

- レシピは3ステップで完成！ カンタンにつくれる35品を集めました

レシピは
3stepで
完成!



ポリ袋にスケーパーで切ったベーコンと冷凍野菜を入れる。



米粉を入れて、袋の口を閉じ、全体をなじませる。塩・こしょう、牛乳を加えてなじませる。



空気を抜きながら口を閉じ、20分程度湯せんする。

- 「いつも」と「もしも」に使える食材を紹介したコラム「注目の食材」を掲載しました

普段はもちろん、
非常時に役立つ食材を
紹介したコラム

注目の食材
を掲載

注目の食材 冷凍野菜



写真提供：株式会社ニチレイフーズ

市販の冷凍野菜は、ブロッコリーやほうれん草、いんげんなど、様々な種類があり、解凍するだけで手軽にいただけます。急速に凍結されているので野菜の味や食感の変化が抑えられ、野菜の栄養も保たれています。

- 本書をご購入いただいた方限定で YouTube にて全 35 品のレシピ動画を公開します



■内容見本（例:フライパンピザ）



具をいっぱいのおせちやえ！
フライパンピザ

調理時間 約45分

材料(2人分)
ピザ生地 ・ A 強力粉……100g 薄力粉……100g ドライイースト……3g
砂糖……小さじ1 塩……少々
・牛乳……100ml ・油……小さじ1 ・ケチャップ……大さじ1
トッピング
・コンビーフ……少々 ・野菜(冷凍野菜、干し野菜など)……100g
・ピザ用チーズ……40g

28 | 3 暮らしのずかん 朝晩レシピ 35 selection

—— つくり方 ——

step 1  ポリ袋にAを入れ、空気を含ませながら混ぜたところに牛乳に油を混ぜたものを加える。
ポイント!
ドライイーストベーキングパウダー

step 2  よくこねてひとかたまりになったら、20分ねかせる。

step 3  生地を薄くのぼして片面を焼く。裏返してケチャップを塗り、トッピングを加えて焼く(ふたをして中火で5分程度)。
ポイント!
・ツナやコーン、マヨネーズをトッピングしてもおいしい!
・野菜は、冷凍野菜や干し野菜、冷蔵庫の残り野菜など、家庭にあるものを使う!

動画をチェック!
QR code

具をいっぱいのおせちやえ！ フライパンピザ | 29

■掲載レシピ 35 品一例

以下の5つのカテゴリーから厳選した35品を本書に掲載いたしました。

◎主食編(11品)

- ・ 湯せんでできる！ カンタンご飯
- ・ 絶品！ お豆がたっぷり トマトソースパスタ
- ・ 長芋が決め手！ ふわふわお好み焼き など

◎副菜編(7品)

- ・ おいしさ際立つ！ 基本のポテトサラダ
- ・ 冷蔵庫の残り野菜で！ 塩昆布で即席漬け
- ・ 煮豆をカンタンに！ 黒豆のサッと煮 など

◎主菜編(6品)

- ・ トマト缶が決め手！ ウインナーと大豆のトマト煮込み
- ・ 味付け不要！ 加熱も不要！ さば缶と切り干し大根の煮物風
- ・ 湯せんでできる！ ぷるぷるオムレツ など

◎汁物・飲み物編(7品)

- ・ カラダほっこり！ 具たくさんシチュー
- ・ みそ味もいいけどトマト味もね！ 洋風すいとん
- ・ 実は、みそと緑茶は合うんです！ 郷土料理 茶節 など

◎スイーツ編(4品)

- ・ ザクザク食感！ 乾パンチョコスティック
- ・ 懐かしの味わい！ カンタンきな粉玉 など



ぷるぷるオムレツ



乾パンチョコスティック

東京法令出版

■多彩な SNS を交えての情報発信

本書発刊に当たっては、災害時などの非常時の情報伝達に威力を発揮する SNS を活用したコミュニケーションを予定しています。本書の最新情報から撮影の裏話、また、本来購入者の方のみに限定公開予定の YouTube レシピ動画の一部を、SNS を通じて公開いたします。

- ◆東京法令出版オフィシャルサイト: <https://www.tokyo-horei.co.jp/bousairecipe/>
- ◆Facebook: <https://www.facebook.com/bousairecipe>
- ◆Instagram: <https://www.instagram.com/bousairecipe/>
- ◆Twitter: <https://twitter.com/bousairecipe>
- ◆YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCO3ZUOkC_0bYqXEOOv-2euw

■著者:飯田和子氏



飯田 和子 (いいた・かずこ)

山口県岩国市出身
栄養士、調理師、国際薬膳師
(一社)日本災害食学会災害食専門員
(株)WA・ON 代表取締役
<http://www.waon-co.jp>

■東京法令出版株式会社 企業概要

東京法令出版は 1948 年の創業以来、「創意と誠意」を合言葉に、お客様に心底から満足していただけることを最大の使命として歩んできた出版社です。各種法規書のほか、警察官・消防士向けの実務書、中学校から高等学校を中心に教育関係の教科書・資料集を発行し、主に社会科分野での教育本を多く出版しています。

設立: 1948 年 2 月

本社所在地: 長野県長野市南千歳町 1005

代表取締役: 星沢 卓也

事業内容: 出版業

従業員数: 225 名

資本金: 9,000 万円

ウェブサイト: <https://www.tokyo-horei.co.jp>

【本件に関する報道関係者からの問い合わせ先】

東京法令出版株式会社 担当: 徳竹 (野呂瀬)

TEL: 03-5803-3304 (月~金 8:30~17:30) mail: b-recipe@tokyo-horei.co.jp