



2012年11月14日

缶詰を作り続けて 100 余年のマルハニチロ社員と
缶詰 LOVE な「缶たし部員」のレシピ本
カン単！カン動！
『缶たしレシピ 88』発刊のお知らせ

株式会社扶桑社は株式会社マルハニチロ食品（本社：東京都江東区豊洲 社長：坂井道郎）の商品を活用して編集した『缶たしレシピ88』を11月16日（金）全国の書店やネット書店で発売を開始いたします。

「缶たし」とは魚介の缶詰を汁ごといつもの料理に足すだけの料理法で、いつもの料理がワンランクアップし、さらに魚の豊富な栄養をとることができます。日々の食生活に缶詰を取り入れる方が増えている中、発足した「缶たし部*」。そこでマルハニチロ缶たし部が監修した88のレシピを1冊にまとめました。

本書で使用している缶詰は、かに・ほたて・さけ・さば水煮・さばみそ煮・さんま蒲焼・いわし蒲焼の7種類。レシピはいつもの料理に、まぜるだけ、のせるだけ、和えるだけ、炒めるだけ、といったすぐに実践できる簡単なものばかりです。

- 【体裁】 新書判並製 128 ページ オールカラー
- 【価格】 900 円（税込）
- 【ISBN】 978-4-594-06720-5
- 【発売日】 2012 年 11 月 16 日（金）
- 【発行】 株式会社扶桑社
- 【監修】 マルハニチロ食品 缶たし部



※缶たし部とは

日常生活に缶詰を取り入れる人が増える中、缶たし部を 2012 年秋発足。マルハニチロ食品の社員や主婦など、缶詰を食卓に取り入れる人を缶たし部員とし、「缶たし部」部長は薬膳アテンダント 池田陽子氏。缶たし部員たちは日々おいしい缶たしレシピの研究にいそしんでいます。



【内容紹介】

缶詰を「たす」だけで、いつものメニューがおいしく変身！ 炊き立てご飯に汁ごとまぜるだけで料亭の味!？ ご飯ものからおつまみまで、缶詰LOVEなマルハニチロ食品社員や主婦など、缶たし部員たちに聞いたお手軽な 88 レシピ。保存料ゼロで栄養価も高い缶詰を毎日の食卓に！

PART 1 ごはんもの

PART 2 メインおかず

PART 3 サブおかずとおつまみ

PART 4 サラダ&ディップ

PART 5 汁もの

PART 6 いつものメニューに缶たし！



たった5分で
料亭の絶品ごはんに早変わり!!
ほたて
「缶たし」白ごはん

- 炊き立てのごはんに、ほたてを缶汁ごと入れる。
- さっくりと軽くまぜ合わせてから、一度、炊飯釜のふたを開けて、5分ほど蒸らす。

※※※ 無理のない場合は、ほたてを缶汁ごと入れてもOK!

材料(作りやすい分量) ほたて缶1缶
炊き立てごはん1杯



短時間で
味がよくしみ込む缶汁パワー
さばじゃがウマ煮

- 鍋にじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れ、水をひたひたまで加えて煮る。
- ①に火が通ったら、醤油、みりんを入れて味を調え、全体に味がしみ込んだら、さば缶を缶汁ごと加えてひと煮立ちさせる。

材料(2人分) さば缶(煮魚1缶)
じゃがいも(大)2個(皮付き)
にんじん(中)1本(皮付き)
玉ねぎ(中)1個(皮付き)
醤油(ストレート)みりん(希釈)

報道各位からのお問い合わせ先
株式会社マルハニチロホールディングス
広報 IR 部
Tel 03-6833-0826 Fax 03-6833-0506

販売に関するお客様からのお問い合わせ先
株式会社扶桑社
TEL：03-5403-8859(販売)03-5403-8870(編集)
<http://www.fusosha.co.jp>