

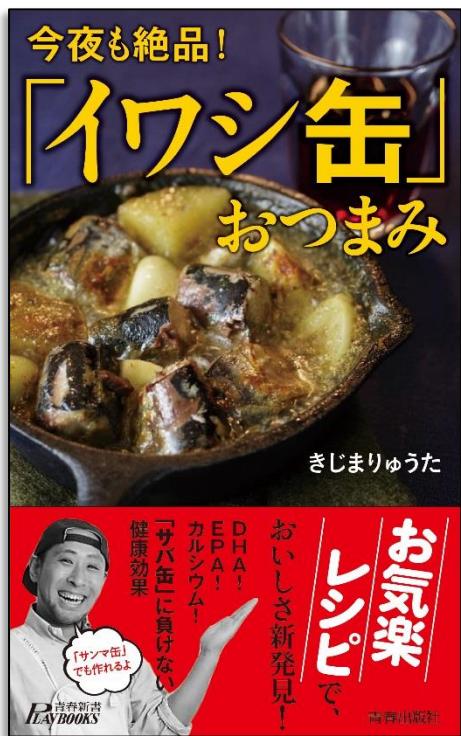
＜新刊ご案内＞

青春出版社

今夜も絶品！ 「イワシ缶」おつまみ

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は『今夜も絶品！「イワシ缶」おつまみ』（著・きじまりゅうた）を11月10日に刊行いたしました。

“缶詰ーム”に新たな動き！「イワシ缶」のここがすごい！



仕様：新書版オールカラー
定価：1100円+税
発売日：2018年11月10日
刊行：青春出版社



サバ缶の次は「イワシ缶」ブームの気配!?

空前の大ブームとなっている「サバ缶」。しかしあまりの人気で、いまやスーパー・コンビニで品薄状態になってしまっていることも…そんなサバ缶とともに、いま売上げが伸びているのが「イワシ缶」です。2018年4月～7月のイワシ缶の販売額は前年同月に比べて47%増加しており、これはサバ缶と並ぶほどだといいます。

イワシ缶の人気の秘密は、サバ缶に負けない健康効果とクセがあまり気にならない食べやすさ。栄養面でいうと、イワシ缶に含まれるDHA、EPA、カルシウムはサバ缶に負けないほど高く、認知症の予防にも効果があることが期待されています。さらに、イワシは世界各国で食べられているので、いろいろな味付けにも合うのです！

「缶詰」を使う時は、とにかく面倒なことを避けたいときのはず。そのため、本書は調味料をかけるだけ、レンジでチンするだけなど、とにかく簡単にすぐできるレシピだけを58個集めました！



きじまりゅうた（料理研究家）

東京生まれ。祖母は料理研究家の村上昭子、母は同じく料理研究家の杵島直美という家庭に育ち、幼い頃から料理に自然と親しむ。アパレルメーカー勤務を経て、自身も料理研究家の道へ。杵島直美のアシスタントを務めて独立。

現在は、NHK『きじまりゅうたの小腹がすきました』などのテレビや雑誌、書籍、Webを中心に活躍。自身の料理教室も開催している。

■ 本件に関するお問い合わせ先 ■

株式会社青春出版社プロモーション部 西尾春香

TEL:03-3202-1212 / Mobaile:080-1229-3700 / FAX:03-3203-5130 / Mail:h-nishio@seishun.co.jp

冬にぴったりな鍋物から便利な作り置きまで…
「イワシ缶」を1年中楽しめるおつまみが揃いました！



◎作り方は、どれも
1~3ステップのみ！
難しい作業はありません。

◎時間も10~15分程で、
できるので楽チン！
忙しい日にぴったりです。

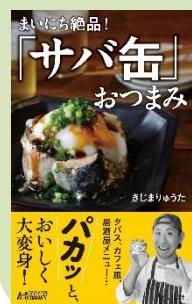
◎毎日食べても飽きないほど
豊富なバリエーション！



パンに塗ったり、
温野菜に添えたり、
パスタソースに
したり…
あると便利な
イワシ缶の常備菜
で、料理の幅が
広がります！



★絶品おつまみシリーズ第1弾！
『まいにち絶品！』
「サバ缶」おつまみ



著・きじまりゆうた 「サバ水煮缶」で 楽しむおつまみ 66 レシピ！

5万部突破！

TEL:03-3202-1212 / Mobaile:080-1229-3700 / FAX:0