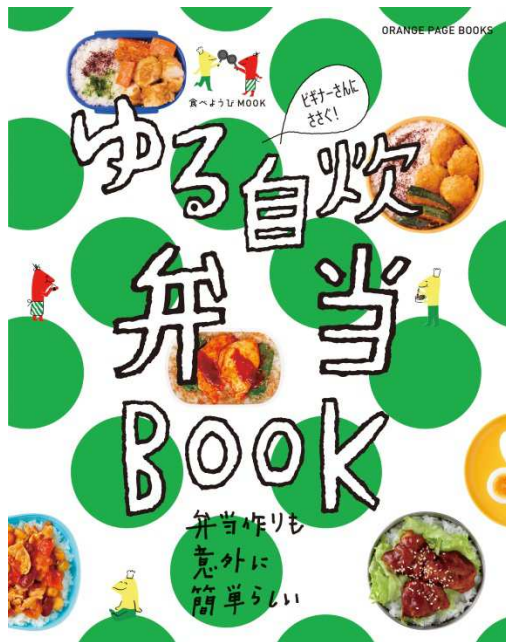


ゆる〜く売れ続けて9万部越えの伝説の自炊本、待望の第2弾！

『ゆる自炊弁当 BOOK』

前作でも話題となったCM動画、今回もトリプルファイヤーの楽曲で制作

料理初心者の絶大な支持を得て発売から1年半で13刷9万部を超えた株式会社オレンジページ（東京都港区）の『ゆる自炊 BOOK』（2016年3月刊行）。このたび「弁当」をテーマにした、待望のシリーズ第2弾を9月14日（木）に発売しました。また、本書の刊行にともない、前作に引き続き本の内容が「ゆる〜く分かる」CM (<https://youtu.be/AQsdOc5vJfk>) を制作しました。



NEW 『ゆる自炊弁当 BOOK』（2017年9月14日刊行）



『ゆる自炊 BOOK』（2016年3月17日刊行）

第2弾も裏切らないゆるさ！ これなら誰でも弁当生活が続けられる

「このぐらいなら自分にもできるかも♪」の声が聞きたくて、材料も労力も最小限を目指し、真面目に「ゆるさ」を追求した新スタイルの自炊応援本『ゆる自炊 BOOK』。続編を希望するたくさんの方に届いた弁当本も、やはり期待を裏切らないゆるさ。料理は苦手、ましてや弁当作りなんて面倒、それでも必要に駆られてしまった方にこそ手に取ってほしい、頑張らない弁当本の誕生です。

ゆる自炊クオリティーのお弁当、その気になる中身を Pick up !

●リアル弁当生活者の心の声にしっかり応えたかゆいところに手が届くラインナップ
節約や健康を意識して自分だけに作るなら「**気取らず、気張らず、ゆる一く作る**」お弁当
で充分。本書には、忙しくて時間がないときも続けられるお弁当だけを収録しています。
食のオレンジページの知恵とアイデアを集結させ、手軽さとおいしさを両立させました。

～心の声 別、掲載お弁当メニュー例～

「朝は1品作るのが限界」……一品弁当。ご飯にドーンとのっけるだけ。もう詰め方に悩まない♪
「忙しくてご飯炊いてない」……速攻完成の具たくさん一品**麺弁**。しかも固まりにくい麺を選抜！
「ときどきさみしい一品弁当」……ゆる自炊クオリティーの簡単テクニックで、**気軽に作れる副菜集**
「帰りの弁当箱がじゃま。」……帰りは手ぶらのおにぎり&サンド。デスクでつまめて忙しい日にも



左から／大胆なフォルムのまま焼いてのっければインスタ映えもする?! 一品弁当「**紅鮭と玉ねぎのバタポンソテー**
弁当」、からみにくさNo.1のベンネを使った一品**麺弁**「**カルボベンネ弁当**」、電子レンジ加熱で超簡単な副菜「**ピ
ーマンのなめたけあえ**」、ラップにのり&ご飯&具をのせてパタンとたたむだけ♪「**ポーク玉子おにサン**」

●ついに、ここまでゆるさを極めた?! もはや<作らず>持っていくお弁当&スープ
本書で紹介している目からウロコのお弁当アイデア。それは「**時間がないなら、会社で料理する**」
という発想の転換。たとえば、ご飯と冷蔵庫に常備しているパック系食材を重ねて包むだけでも立
派なお弁当に。コンビニでついつい買いがちなカップ春雨も、密閉容器に材料を入れて持ってい
けば会社でお湯を注いで蒸らすだけ。「これでいいのだ、お弁当」を極めたまさかの**新提案**です。



左／ご飯、納豆、絹ごし豆腐、温泉玉子をセットアップ! 職場で混ぜて食べる「**納豆腐并温たまのつけ**」
右／担担風自家製カップ春雨ヌードル。春雨、豆苗、調味料をふたつき器に入れて。コバラ対策用にも◎

『ビギナーさんにささぐ! **ゆる自炊弁当 BOOK** 弁当作りも意外に簡単らしい!』

9月14日(木)発売 本体 1204円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1189>

A5 変型判、アジロ綴じ、カバーつき、総ページ 148 ページ

※本書は『食べようび』(2011年4月～2014年4月発行)、『オレンジページ 2008年5月17日号』に掲載した記事
を再編集し、大幅加筆、改稿したものです。

■『ゆる自炊弁当 BOOK』CM 動画 (BGM:トリプルファイヤー「スキルアップ」)

<https://youtu.be/AQsdOc5vJfk>

SNS などでも話題となった、シリーズ第 1 弾の『ゆる自炊 BOOK』の CM。今回も、ゆるいながらも実は骨太なくゆる自炊の世界観に通じるバンド、トリプルファイヤーの楽曲を使用し制作しました。名(迷)曲「スキルアップ」のメロディにのって、次々に登場する〈ゆる自炊弁当〉は圧巻！
つついりリピートしたくなる中毒性の高い CM 動画が完成しました。



シリーズ第 1 弾『ゆる自炊 BOOK』CM 動画 (BGM:トリプルファイヤー「全国大会」)

<https://youtu.be/kmkXJ25mBec>

■トリプルファイヤー

2017 年 9 月に開催された渋谷 TSUTAYA O-nest でのワンマンライブのチケットが発売 2 日でソールドアウト、11 月の通算 4 枚目のアルバム発売&リキッドルームでのワンマンライブを控えるなど注目の若手バンド。またヴォーカルの吉田靖直は、テレビ朝日『タモリ倶楽部』ほかバラエティー番組などへの出演、多数の雑誌でのコラム連載など、多岐に渡り活躍中。



<公式プロフィール>

吉田 靖直(vocal)／鳥居 真道(guitar)／山本 慶幸(bass)／大垣 翔(drums)

2006 年結成、2010 年に現在の編成となる。「高田馬場の JOY DIVISION」「だらしのない 54-71」などと呼ぶ人もいた。ソリッドなビートに等身大の歌詞をのせていてかっこいい。人気がある。メンバーはみな性格が良く、友達が多い。

<http://triplefirefirefire.tumblr.com>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤、千葉 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434 【3/3】