

「朝漬けて、夜はラクする」ごはん作りの新習慣♪
『仕込み 5 分の漬けとく献立』
～ぜったくん(ラッパー/トラックメイカー)が PV 楽曲を担当！～

毎日のごはん作りを応援するレシピ本を多数出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、
『仕込み 5 分の漬けとく献立』を 3 月 16 日(水)に発売しました。本書の刊行に伴い、オリジナル
PV も制作。人気急上昇中のラッパー/トラックメイカーのぜったくんがその楽曲を手掛けました。



「漬けとく献立」のいいところ。

- ①朝の仕込みはほぼ 5 分。
- ②夜はほぼ 10 分で仕上げ完了！
- ③「漬けとく」だけで絶品に。
- ④献立は主菜＋副菜の 2 品。
- ⑤帰ったら、すぐごはん！

『仕込み 5 分の漬けとく献立』

「帰ったらすぐごはん作らなきゃ！」の忙しい毎日を救うレシピ本

雑誌『オレンジページ』で読者の熱い支持を受けた料理連載「忙しい人の漬けとく献立」(市瀬悦子)が待望のムック化！ 朝、肉や魚をたれにく漬けとく簡単な仕込みで、夜は火を通して仕上げるだけ。主菜&副菜の 2 品が帰ってからほぼ 10 分で完成する 37 献立に加え、副菜レシピなどのコラムも充実。忙しい人はもちろん、朝の時間を充実させたい人、この春新しいことを始めたい人にもおすすめの一冊です。

～く漬けとくを試した読者からの熱烈な声～

「仕事があり、ふだんは凝った料理ができない私にぴったり」
「本当に助けられています。おいしくて簡単で材料も安く、文句なし」
「毎回味がよく、絶対の信頼を寄せていました」

紹介レシピの一例



左／揚げないチキン南蛮献立：鶏胸肉は砂糖を少し入れたたれに「漬けとく」ことで、しっとり焼き上がります。副菜には、めんつゆで味つけする「すくい豆腐と豆苗のすまし汁」を合わせ、ボリューム満点の和定食に。

中／めかじきの梅しょうが焼き献立：ちょっと軽めの魚おかずの気分には、梅肉でほんのり酸味をきかせたさっぱり系の照り焼きを。副菜は、仕上げに湯を注ぐだけの「わかめと貝割れの鍋いらずみそ汁」だから、超簡単！

右／ハッシュドポーク献立：おトクな豚こまをハッシュドソースに漬けるだけで、極上の柔らかさに大変身♪ 煮ている5分の間に副菜「シンプルシーザーサラダ」を盛って、おしゃれな洋風献立が完成！

【特報】刊行記念のオリジナル PV をぜったくんの楽曲で制作！

本書の刊行に伴い、掲載レシピ「簡単ルーロー飯献立」の作り方を紹介する PV を制作しました。思わず口ずさみたくなるオリジナルテーマソング「漬けとくラブ」は、ラッパー／トラックメイカー・ぜったくんによる書き下ろし！ 毎日のごはん作りが楽しくなる素敵な歌詞も要チェックです。

<https://youtu.be/umQ7uWptpZ0>

■ぜったくん



東京・町田出身。大学卒業後、一度は就職した会社を入社わずか2時間という早さで電撃退職。作曲とDTMを勉強しながら、作詞作曲を手がけるバンド「201 号室」での活動(Vo,Gt)を始める。そのかたわら、ソロの「ぜったくん」としての楽曲を制作開始。2018年ラストラム主催の新人オーディション『ニューカマー発見伝』にて、グランプリを受賞。2020年10月、メジャー1st Digital Single「Midnight Call feat. kojikoji」をリリース。2021年11月には、初のワンマンライブを渋谷 WWW X で開催。現在、FM NACK5「ぜったくんの NIGHT SHIFTER」(毎週土曜レギュラー)で、ラジオパーソナリティも務める。

夜なる早でごはんが食べたいすべての人へ

『仕込み5分の漬けとく献立』

2022年3月16日(水)発売 1265円(税込)

AB版、平綴じ、総ページ100ページ <https://www.orange-page.net/books/1547>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】