

< 報道関係各位 >

2021年1月26日
株式会社タスカジ

『オフィアの絶えない大人気料理家 タスカジ・ろこさんの 詰めて、冷凍して、チンするだけ! 3STEP 冷凍コンテナごはん』 2月2日(火) 発売!

～タスカジ依頼者の声から生まれたオリジナルレシピ!

子供の留守番ごはんに! 在宅ワークのランチに! 夜食やちょっとしたおかずにも!

シェアリングエコノミーの家事代行マッチングプラットフォーム「タスカジ」を運営する、株式会社タスカジ(本社:東京都港区、代表取締役:和田幸子、以下タスカジ)は、タスカジさん(=タスカジに登録するハウスキーパー)のレシピ本『オフィアの絶えない大人気料理家 タスカジ・ろこさんの 詰めて、冷凍して、チンするだけ! 3STEP 冷凍コンテナごはん』(ろこ著)を、2021年2月2日(火)に徳間書店から発売開始いたしますのでお知らせします。また、発売に先駆けて、インターネット予約受付を開始いたしました。

■書誌情報



オフィアの絶えない大人気料理家 タスカジ・ろこさんの
詰めて、冷凍して、チンするだけ!
3STEP 冷凍コンテナごはん

- ・著者: ろこ
- ・出版社: 徳間書店
- ・発売日: 2021年2月2日
- ・ISBN: 978-4198652326
- ・定価: 1,500円+税
- ・Amazon: <https://www.amazon.co.jp/dp/4198652325>

■内容

タスカジは、2014年のサービスリリース以来、一貫して家庭のあらゆる家事の課題解決をサポートしてきました。日々、ビジョン「自由な選択で、自分らしく生きることができる世界」を目指して、『あたらしい家事文化をつくる(「核家族から拡大家族へ」家族の形を再定義、家事の知見を社会へ還元)』というミッションを体現すべく活動しており、家事知見の社会還元を通して家政婦・ハウスキーパーの職業的地位向上に取り組んでまいりました。タスカジ依頼者へ「家事の課題解決をサポート」することを通して、タスカジさんコミュニティに集まった知見を、これまでも14冊・累計約45万部もの書籍を通じてタスカジさんと共に発信し続けてきました。

本書は、**コンテナ容器を使った、火を一切使わずに出来立ての料理が味わえる、冷凍保存レシピ本**です。コンテナ容器に1食分の食材と調味料を入れて準備は終わり。あとは冷凍保存して、食べる時に記載の時間を1回電子レンジでチンするだけ。10分以内で誰でも簡単に準備ができる『究極の冷凍コンテナごはん』です。**レビュー★5.00(2021年1月時点、5点満点中)**という圧倒的に高い依頼者からの評価を得ており、また**タスカジアンバサダー**としても活動し、



タスカジさんの代表としてメディアへの出演も多数ある料理・作り置きの人タスカジさん「ろこさん」が、これまで訪問調理をしてきたタスカジ依頼者からの「親が留守時の子供のごはんや補食になるものはないか」「いつも出来立てを食べたい」「簡単にできるミールキットがあると便利」といった声を元に作った、オリジナルメニューです。

- 冷凍コンテナごはんがあるだけで、こんなシーンで活躍します！
- ・家族が留守の時、小学校高学年のお子さんでも、火を使わずに電子レンジの使用だけで安心して食べられる。
 - ・在宅ワークのお昼ごはんや、お弁当代わりに！
 - ・夜食や晩酌のお供に！
 - ・一品足りない時のおかずにも！



自宅で作る冷凍食品のため、各家庭にある食材・調味料で作れて、アレルギー体質や好き嫌いにも作り手自身で対応できます。また、余った食材を使い切ることができるので、冷凍コンテナごはんを作ることで冷蔵庫の食品ロスを削減でき、節約にもなります。

■簡単 3 STEP のコンテナごはんとは？

STEP 1

加熱なし！コンテナひとつに材料をすべて入れる



STEP 2

ふたをして、冷凍庫で保存



STEP 3

食べたいメニューを電子レンジでチン！
(加熱は1回のみ)



できあがり♪

(写真はベーコンとコーンのクリームチーズパスタ)



■本書掲載の冷凍コンテナごはんレシピ（一例）

※左下は冷凍前

野菜たっぷりピラフ



麻婆豆腐



手羽元の塩だれ



他、洋食屋のナポリタン、ジャージャー麺、ふっくらハンバーグ、カルボナーラ、タンドリーチキン、ハッシュドビーフ、牛丼、カオマンガイ、ミーゴレン、焼うどん、豚汁など、**全76レシピ!**

■著者プロフィール

ろこ

料理専門のタスカジアンバサダーとして活躍中。

時短料理研究家・フードコーディネーター・野菜ソムリエ。子どもが喜ぶ料理を日々作り続け、これまでの訪問調理実績は延べ400件。子どもの気持ち上がるデコレーションを取り込みつつ、フードコーディネーターとしての知識を活かした視覚的要素にもこだわりを見せる。現在は自身のInstagramにて料理やお弁当の写真を発信している。宝島社『予約が取れないカリスマ家政婦が教える「使いきり」レシピ』にて15レシピ掲載。雑誌『CHANTO』『からだにいいこと』、Webサイト『@DIME』『リビングWeb』などに掲載。NHK『あさイチ』、テレビ東京『よじごじDays』、日テレNEWS24『theSOCIAL』などに出演。



*ろこプロフィールページ <https://taskaji.jp/user/profile/19044>

■タスカジのサービスについて (<https://taskaji.jp>)

多彩な家事スキルを活かして働くハウスキーパー（タスカジさん）と、家事をお願いしたい人とをつなぐ、シェアリングエコノミーの家事代行マッチングサービス。2014年のサービスリリース以来、一貫して家庭のあらゆる家事の課題解決をサポートしてきました。「家事代行は高価、家事は単純作業」という旧来型の家事意識の改革に挑戦し「コミュニティ循環型サービス運営モデル」の先駆けとなり、家事はクリエイティブな仕事であると発信し、証明し続けています。利用者数約75,000名、登録タスカジさん数約2,500名（2020年12月現在）。日経DUAL家事代行サービス企業ランキング2017 1位、日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー2018働き方改革サポート賞。

■株式会社タスカジについて

社名：株式会社タスカジ

設立：2013年11月6日

代表者：代表取締役 和田幸子

所在地：東京都港区芝2-26-1 iSmartビル301

事業内容：家事代行マッチングプラットフォーム「タスカジ」の運営

URL：<https://corp.taskaji.jp>

<本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先>
株式会社タスカジ 広報担当：門出 万里子（もんでまりこ）
Tel：080-7827-9202 E-mail：pr@taskaji.jp