

～この一冊があれば、もうまとめ買いしても大丈夫！～

なす、トマト、きゅうりの作り置きを大特集

『オレンジページ 8/17号』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が、月2回発行する生活情報誌『オレンジページ』。
8月2日(水)発売の最新号『オレンジページ 8/17号』から注目の記事を紹介します。



【なす、トマト、きゅうり。おいしく一気に使い切る方法を提案】

なす 8 個、トマト 6 個、きゅうり 5 本。山盛りの野菜をかしこく消費する「大量ストック」のレシピを大特集！ なすは「オイル蒸し」や「まるごと揚げ&蒸し」、トマトは「マリネ」や「トマトみそ」、きゅうりは「漬けもの」や「おかずサラダ」など、一度に作れておいしく保存できるレシピを揃えました。

～なす、トマト、きゅうり おいしく「一気に」大量消費！ レシピの一例～



写真左/なす 8 個を油をからめて蒸し焼きに。しょうがのきいたすっきり味の「なすと豚肉の塩しょうが炒め」。

写真中/トマト 6 個を一気に使える♪ 暑い日でもさっぱりと食べられる「トマトのたたき風マリネ」。

写真右/きゅうり 5 本を(だし風)漬けものに。山形県の郷土料理をきゅうりとみょうがでシンプルにアレンジ。

■ 藤井恵さんが毎年作る、夏野菜を「たっぷり使える」レシピも掲載

『オレンジページ』でおなじみの人気料理研究家・藤井恵さんに、素材のおいしさを際立たせる、シンプルな夏野菜の食べ方を教えてもらいました。



写真左/人気の料理研究家、管理栄養士の藤井恵さん。テレビや雑誌など、各メディアで活躍中。

写真中/とうもろこしを皮ごと蒸し焼きに。甘みが濃縮した身にバターをからめた「とうもろこしの皮ごとグリル」。

写真右/砂糖で苦味を抑えるのが藤井家の味。「ゴーヤーだけチャンプルー」。

■ ほかにも気になるテーマが充実！「おうち臭」を効率よく一掃する方法を場所別に公開

家の中のニオイのもとになっているのは、ふだんの掃除で見落としている「隠れ汚れ」や「蓄積汚れ」。ジメジメ暑い夏は、とくに雑菌やカビが繁殖します。そこで、ニオイ対策のエキスパートに、もとから絶つ方法を教えてもらいました。



写真左/キッチンの排水口に重曹とクエン酸をふり入れてぬるま湯をコップ1杯。発泡しながら汚れを落とします。

写真中/洗濯槽の縁裏には、洗剤の残りかすが潜伏中。軍手をはめて汚れを拭き取ります。

写真右/ソファにたまったニオイのものは、重曹と一緒に掃除機で吸い込みます。

『オレンジページ 8/17号』 8月2日(水)発売 定価 360円

<http://www.orangepage.net/books/1176>

Sサイズも同時発売 定価 360円

<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 千葉、遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434