

なす8個、トマト6個、きゅうり4本、ピーマン10個を一気に使いきり！

野菜の作りおきレシピ集『大量消費シリーズ』発売

作りおきのアイディアレシピを多数提案してきた株式会社オレンジページ（東京都港区）は、このたび新たに『大量消費シリーズ』を6月4日（月）に刊行しました。本シリーズは、旬の野菜を一度に大量に使いきれるレシピ集。すべて作りおきが可能な60レシピを掲載しています。①『なす、大量消費！』と②『トマト、きゅうり、ピーマン、大量消費！』の2冊同時発売です。



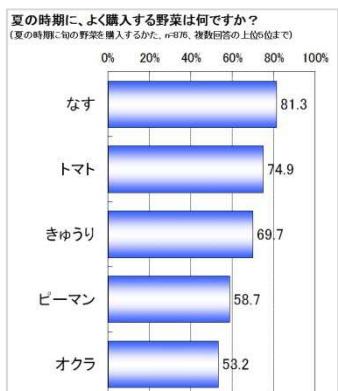
①『なす、大量消費！』



②『トマト、きゅうり、ピーマン、大量消費！』

野菜をたくさん手に入れても、作りおきレシピなら使いきれるから安心！

安いからまとめ買いした、どっさりもらった……そんなときに重宝する、作りおきができる、おいしく食べきれるメニューを本シリーズでは紹介します。レシピは、スーパーなどのひと袋分のおよそ2倍量にあたる、なす8個、トマト6個、きゅうり4本、ピーマン10個を目安に考えました。大量の野菜を一度に調理する工夫やアイディアも満載。作りおきメニューの保存期間も明記しています。



夏野菜についてモニター調査を実施したところ、グラフの結果に。よく購入する理由として、「おいしいから」のほか、「価格が安くなるから」が上げられました。また、いただきものも含め、「一度にどのくらいの量を入手する場合が多い？」の設問では、なす、トマト、きゅうり、すべて6~10個という回答が多数でした。

【2017年3月オレンジページ調べ】対象：読者モニター「オレンジページメンバーズ」の男女（有効回答数1,030件）

■夏野菜人気 NO.1 のなすは、〈オイル蒸し〉で一気に大量消費！

なす 8 個でも、サラダ油をからめ、フライパンで蒸し焼きにすると、一気にくつたり。柔らかくなつたなすは、麻婆や鍋しげなど、人気メニューにラクラク活用できます。

ほかにも南蛮漬けやマリネ、カレーにラタトウイユにと、作りおきだからこそおいしくなるメニュー や、フライパンでなす 10 個を一度に蒸してストックする「蒸しゆでなす」も紹介しています。



8 個のなすを乱切りにしオイル蒸しに。甘みそをからめた「なすと豚バラのみそ炒め」。とろつとした食感のなすに豚肉とみそ、ダブルのこくが味わえます。オイル蒸しなら、なすの火の通りの心配はありません。

■トマト、きゅうり、ピーマンは〈まるごと使い〉で大量消費！

小ぶりな夏野菜は、〈まるごと使い〉すると、めんどうな下ごしらえも少なく時短に。そのうえ、見た目が華やかになったり、食感が楽しめたりとメリットがいっぱいです。トマトのだしひたし、きゅうりの 1 本漬け、ピーマンの炒めものなどのまるごと使いのほか、「トマトみそ」「トマトつゆ」「トマトだれ」などトマトの自家製調味料や、きゅうりが主役のサラダ、ピーマンと合わせる肉おかずなど、作りおきして使いきるレシピを多数収録しています。



【写真左】:トマト 6 個使用。切らずに漬けて華やかな「まるごとトマトのだしひたし」。ほんのり塩けをきかせた和風だしの上品さが絶妙 【写真左中】:きゅうり 10 本で作る「きゅうりのみそヨーグルト漬け」は、ぬか漬けのようなほのかな発酵風味を味わう一本漬け 【写真右中・右】:ピーマン 12 個は、握りつぶすだけの下ごしらえで火通りよく。甘辛味のこくのあるたれをからめた濃厚絶品おかず「まるごとピーマンの青椒肉絲」

オレンジページ 大量消費シリーズ

①『なす、大量消費！』 <http://www.orangepage.net/books/1242>

②『トマト、きゅうり、ピーマン、大量消費！』 <http://www.orangepage.net/books/1243>

6月4日(月)発売 各 463 円(税別)

A4 変型判、中綴じ、総ページ 68 ページ(シリーズ共通)

<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 【2/2】