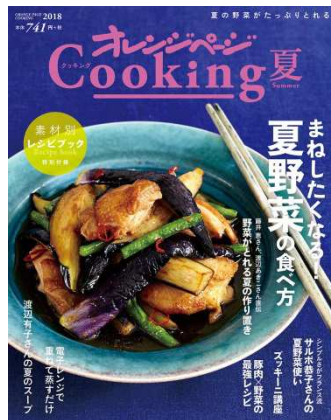


「まねして作ってみたい！」が見つかる夏野菜特集号

『2018 オレンジページ Cooking 夏』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が料理により関心のある読者に向けて、春夏秋冬、年 4 回発行する料理専門誌『オレンジページ Cooking』。夏野菜のおいしい食べ方をさまざまな角度から取り上げた最新号を、特別付録『素材別レシピブック』つきで 6 月 1 日(金)に発売しました。



■ まねしてみたい！作り置きアイデアその1「下味冷凍肉」で野菜たっぷりごはん
ヘルシーな家庭料理にファンも多い料理家・藤井恵さんが夏の時短調理に活用している「下味冷凍肉」の作り置き。調味料と肉を加えてもみ込み、冷凍保存。新鮮な夏野菜を加えて加熱するだけで、栄養バランスのいい主菜がすぐに完成します。本号では、夏野菜と相性のいい 4 つの味のバリエーション「韓国風甘辛味×牛肉」「塩しょうが味×鶏肉」「甘みそ味×豚肉」「カレー味×ひき肉」を提案。暑さの厳しい夏でもおいしく食べられる、体にうれしいメニューを揃えました。



写真左: カレー味×ひき肉で作る「なすとひき肉のココナッツミルクカレー」。時間のかかるカレーも短時間で完成

写真左中: 韓国風甘辛味×牛肉で、牛肉とトマトの相性のよさを再確認できる「トマトたっぷり焼き肉サラダ」

写真右中: 塩しょうが味×鶏肉の「ゴーヤーと鶏肉のチャンプルー」。鶏胸肉を使った少しあっさりめの仕上がりが

■まねしてみたい！作り置きアイデアその2 夏に作りたい野菜の郷土料理

昔から夏の暑さが厳しい地域には、夏を乗り切る野菜の郷土料理がたくさん。そこには、今の生活にいかせる知恵やヒントが隠れています。郷土料理に造詣が深い料理研究家の渡辺あきこさんが、旅して出会った郷土料理を家庭で作りやすい作り置きレシピにして紹介しています。



写真左：刻んでしょうゆに漬けたなすきゅうり、青じそ、みょうががさわやかな山形県の「だし」。ご飯にはもちろん、麺に豆腐にと使い道も多い料理。写真中：旬の野菜の甘みとちくわのうまみが素朴な長野県の「おにかけ」。たっぷりの野菜をちくわや油揚げなどと炒め煮にし、ゆでた麺にかける、冠婚葬祭などで作られてきた行事食です。

～まねしてみたいあこがれメニュー！ サルボ恭子さんのフランス流夏野菜使い～

フランスで修業し、各地の郷土料理に精通したサルボ恭子さんから、フランス流夏野菜のおいしい食べ方を教わりました。あまり手を加えず最低限の調味料で調理するスタイルは、じつにシンプル。野菜のおいしさを引き出すスパイスやハーブの使い方、美しい盛りつけにも注目です。



写真左：焼いたパプリカは、皮をむくひと手間で驚くほどなめらかな口当たり。「マリネパプリカのカルパッチョ」
写真中：ドレッシングやソースで野菜の印象を変えた「いんげんとゆで卵のサラダ」(左)「なすのタヒニソース」(右)
写真右：フランス料理の前菜でもよく登場するビーツはサラダがおすすめ。「ビーツとカッテージチーズのサラダ」



特別付録 『素材別レシピブック』

夏野菜をはじめ、これから旬を迎える青魚のあじや真いわしなど、夏の食卓をいろどる食材を使った 77 品を掲載。日々のごはん作りに役立つメニューを主菜、副菜、汁物のジャンルごとに、素材別にまとめています。

『2018 オレンジページ Cooking 夏』

6 月 1 日(金)発売 本体 741 円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1241>

A4 変型判、中綴じ、総ページ 108 ページ＋特別付録：総ページ 52 ページ

※次号『2018 オレンジページ Cooking 秋』は 9 月 1 日(土)発売予定

<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】