

～創刊 33 周年号は 2 大付録つき & 新連載 15 本スタート～

## 野菜をもっと好きになる！『オレンジページ 7/2 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』は、創刊 33 周年を迎えました。記念企画は 2 号連続 2 大付録つき！ 第 1 弾となる 6 月 15 日(金)発売の 7/2 号は、日々のおかずをごちそうに変える大庭英子さんのシンプルレシピ集(※1)と毎日の献立に役立つレシピカタログ「Today's Cooking」の付録つきで、特別定価 480 円で発売になりました。



『オレンジページ 7/2 号』



大庭英子さんのシンプルレシピ集 「Today's Cooking」

■料理のプロ達の技やアイデアが集結！ オレペ流・野菜をもっと好きになるレシピ  
33 周年目のオレンジページが最初に特集するのが「野菜」。もっとおいしく食べたい、家族にもっと食べさせたいという読者の要望に、料理家たちとタッグを組んで全力で応えました。まずは、人気料理家 3 人が「私の好きな野菜の食べ方」と題し、プライベートレシピを大公開！ ベテラン料理家ならではの素材のおいしさを引き出す潔い調理法は、どれもすぐに試したくなるものばかりです。さらに、1 食で 200g 以上とれる見た目 8 割野菜の献立、話題の弁当〈チオベン〉主幸・山本千織さんによる野菜を食べる〈絶品だれ〉と、様々なアプローチで、野菜の楽しみ方を広げます。



## 1 ページ目：料理家 3 人の「私の好きな野菜の食べ方」

写真左から、“まるごと、たくさんが私流です”と語る大庭英子さんがいちばん好きな野菜〈なす〉でいつも作って常備している「なすの甘酢びたし」、 “疲れを吹き飛ばす、パワーの源です”と教えてくれた小田真規子さんの「リセットサラダ」、 “栄養もおいしさも、残さずいただきます”と年じゅう鍋を作る藤井恵さんの夏鍋「エスニックしゃぶしゃぶ」

## ■手抜きしないで毎日をもっとハッピーに。あなたの家事の手間、減らします！

第2特集は「家事の手間はもっと減らせる！」。ついでにできてあとがラクな「家事貯金」と、家事ストレスを減らせる「助っ人家電」を紹介しています。家事のスペシャリスト直伝のアイデアや最新の便利家電をうまく活用することで、時間だけでなく気持ちにも余裕が持て、ハッピーな毎日に♪



「家事貯金」の例。左：玉ねぎの「まとめ炒め」。ハンバーグなどを一品作るついでに1個すべてみじん切りにしてオリーブオイルで炒めれば、ミートソースやコロッケ、ドライカレーやグラタンのソース、スープなどに幅広く使えます。右／洗濯の「人別干し」。あらかじめ人ごとにエリア分けしハンガー干し。取り込み後の仕分ける手間が省略可能。

## 新連載が怒涛の15本スタート！ パラエティーに富んだ読みものページにも注目

ワタナベマキさんのおいしい季節の素／みつまともこさんの雑貨ダイアリー／福田麻琴さんの+1 でちょうどいいおしゃれ／ツマとオットの家事シェア -わが家の場合-／読者の視点でセレクト リアルにいいのは、これ！／KALDI COFFEE FARM のアレ、使ってみた。／えがおのストーリー／オトナ女子の保健室／モーリー・ロバートソンさんに習う本当に通じる英語フレーズ／手から伝わる物語 手の仕事／基本の料理は「黄金比率」で！／ムラヨシマサユキさんの Weekend Sweets／コラボ発 ひと皿から世界の旅／ORANGE PAGE PICK UP／うちのニャンコ。

### 【注目の新連載】



### 左：「ツマとオットの家事シェア-わが家の場合-」

これまでは女性目線前提で話が進むことがほとんどだった家事ですが、オレンジページは、最近増えてきた夫婦での家事シェアに注目。誌面には毎回、実際のご夫婦が登場、そのリアルな〈家事シェア〉ぶりに迫ります。

### 右：「リアルにいいのは、これ！」

このたび新たに発足した読者編集部員「サロン WEB エディターズ」(※2)が、ちまたにあふれる便利グッズなどを生活者目線でリサーチ & お試し。部員同士で話し合いを重ね、本音でいいと思ったものだけ紹介するコーナーです。



### 『オレンジページ』編集長・鈴木善行

僕がはじめてオレンジページと出会ったのは 29 年前、忘れもしない大学1年生のとき。

上京し自炊をする参考にと、書店でいちばん安かったという理由で手に取りました(たしか卵特集だった記憶が)。当時は、まさかその雑誌の編集長になるとは夢にも思いませんでしたが、こうして無事に 33 周年記念号の刊行までこぎつけ、ほっとしております。

とにかくにも、オレンジページがめざすところは創刊以来ずーっと変わりません。大学1年の男子が作っても失敗なくおいしい料理、そして手軽にできてちょうどいい暮らしの知恵。時代に合わせながら、「いま使える」生活情報をこれからも追求していきます！

## 『オレンジページ 7/2 号』 2018 年 6 月 15 日(金)発売

2 大付録 「大庭英子さんのシンプルレシピ集」「Today's Cooking」つき 特別定価 480 円

<http://www.orangepage.net/books/1250>

※バッグに入れて持ち運びに便利♪ **S サイズ**も同時発売 2 大付録つき特別定価 480 円

#### ※1 大庭英子さんのシンプルレシピ集(特別付録)

「料理はシンプルがいい。日々のおかずをごちそうに変えるのはちょっとしたことなんです」(全 44 ページ)

雑誌『オレンジページ』で、長年、読者の日々の食卓に寄り添うレシピを多数提案してきた大庭さんが、どこは省けて、どこは省けないのかなど、試行錯誤の末に辿りついた「シンプルレシピ」を紹介。ポテトサラダ、とんカツ、焼きなす、具なしシンプル茶碗蒸し、焼きとうもろこしご飯など、ちょっとしたコツで食卓がぐっと豊かになるおいしさに。

#### ※2 サロン WEB エディターズ

食や家事、健康・美容など、暮らしにまつわるあれこれを話し合い、誌面参加する読者編集部員。30代から40代の女性を中心とする 19 人のメンバーがオレンジページのコミュニティサイト「オレンジページサロン WEB」(<https://orangepage.cocosq.jp/>)で日々活動中。

<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 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434