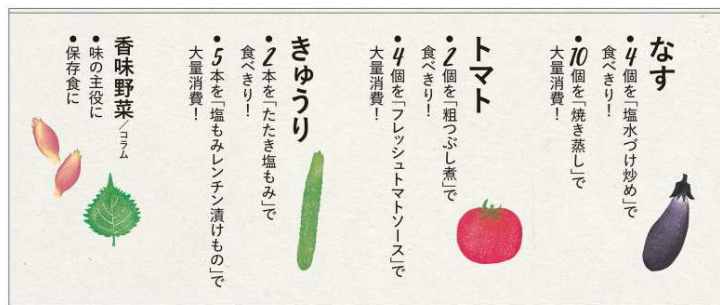


大量消費&まるごと冷凍で、大量のおすそわけもまとめ買いも怖くない！ 夏野菜使いきりを大特集 『オレンジページ 8/17号』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が月2回発行している生活情報誌『オレンジページ』。8月2日(木)発売 8/17号は、この時期、読者アンケートに多数寄せられる「野菜をダメにしたくない!」の声に応えた夏野菜特集号。使いきりレシピ&保存法が満載、定価 400 円での発売です。



『オレンジページ 8/17号』



「その日のうちに食べきれぬおかず」と「大量消費できるストックレシピ」一覧

さまざまな調理テクニックで、なす、トマト、きゅうりなど、夏野菜を一気に大量消費！巻頭では、夏野菜(なす、トマト、きゅうり、しそ、みょうが)を一気に使いきるメニューを18ページに渡り大特集。それぞれの野菜のおいしさを引き出す調理法で、その日のうちに食べきる毎日のおかずから、なす10個、きゅうり5本など大量消費可能なストックレシピまで幅広く紹介しています。



写真左: なす4個を「塩水づけ炒め」で食べきる「なすとひき肉のカレーマヨ炒め」。塩水につけて脱水することで、油を吸いにくくなり、炒め油は少量でOK。さらに短い炒め時間で味がなじみ、ほどよい食感も楽しめる優秀レシピ
写真中: 「たたき塩もみ」すれば味のなじみがぐんとアップ! きゅうり2本で「きゅうりの梅風味おかずサラダ」
写真右: みょうがを主役にした「みょうが肉巻きのゆず塩照り焼き」。2人分でみょうが3個を一気使いできます

【Pick up】驚きのアイデア連発！ きじまりゅうたさんのそうめんバリエ

そうめんの出番が多い夏。“脱マンネリ”の「そうめんの食べ方」をテレビや雑誌で大活躍中のアイデア料理人・きじまりゅうたさんが伝授します。あえたり、炒めたり、さらに焼いたり(チヂミ、ピザ)と新鮮なメニューが続出！ 具もめんも同じ湯で調理できる手間なし&技ありレシピは必見です。



きじまりゅうた

レシピ例:ゆでるのも炒めるのもフライパン一つ♪「豚キャベそうめんチャンプルー」

『オレンジページ 8/17号』 2018年8月2日(木)発売

はずせる特別付録「Today's Cooking」つき 定価 400円

<http://www.orangepage.net/books/1259>

※バッグに入れて持ち運びに便利♪ Sサイズも同時発売 付録つき 定価 400円

【そのほかの注目記事】

写真左:【特集】夏野菜は「まるごと冷凍」すればいい！

これぞ使いきりの最終手段！ 夏野菜を切らずにまるごと生のまま冷凍する方法をその後の活用術とともに紹介

写真右:【連載】読者の視点でセレクト リアルにいいのは、これ！

「サロンWEB エディターズ(※)」が生活者目線で便利グッズをリサーチ&お試し。今回は冷蔵庫を整理するグッズ



※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 Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434