

～今度は大根 1 本、白菜 1/2 株を一気に使いきり～  
“旬の野菜を大量に使いきる”シリーズ第 3 弾  
『大量消費シリーズ③ 大根、白菜、大量消費！』

作りおきのアイデ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、旬の野菜を一気に使いきるレシピ集『大量消費シリーズ』の第 3 弾となる『大根、白菜、大量消費！』を 11 月 5 日(月)に刊行しました。冬野菜の代表、「大根」「白菜」をまるごと買っても安心の、すべて作りおきが可能な 60 レシピを掲載しています。



シリーズ③『大根、白菜、大量消費！』



①『なす』



②『トマト、きゅうり、ピーマン』

**冬の大量野菜「大根」「白菜」を一気に使いきるコツやアイデアレシピが満載！**

大量消費シリーズ①の「なす」そしてシリーズ②の「トマト、きゅうり、ピーマン」は、今までにない〈大量消費〉という切り口が大好評でした。「いただいたり、庭で育ったり、思いがけず大量になるときも。たくさん消費できるレシピはとてありがたいです」「“作りおき”できて、保存期間も書いてあってわかりやすい！ さっそくなすを大量買います♪」などの読者の声が寄せられました。そして、続く③は 2 大冬野菜「大根」と「白菜」。まるごと買うとおトク感が得られるものの、持て余すことも多い野菜ですが、本書では、かさをぐっと減らして冷蔵庫に納まる調理法・保存法を紹介します。前作①②で特に人気の高かった「漬けもの」も充実。旬を味わいつくすメニューに注目です。

～大量ならではの作り方のコツ/(一例)～

【大根】煮ものを成功させるカギは「水分」の調整です……時期やものによって含まれる水分が違う大根。大量に使う煮ものでは、その差が大きく表れるため、煮汁の量の様子を見て火加減を変える、水を足すなどの調整を。

【白菜】漬けものには「ポリ袋」が必須！……かさの大きい白菜は、家庭のボールや保存容器ではサイズが小さすぎるので袋が便利です。空気を入れて振り混ぜれば、大量でも塩や他の調味料がまんべんなくなじみます。【1/2】

## ■大根 1 本を大量消費 かさが減り、たっぷりと食べられる煮もの&漬けものが最適

大根の煮ものは、肉や魚と合わせて、うまみをぐんとアップさせれば白いご飯にぴったりのおかずに。日持ちがする漬けものは、長く食べても飽きのこないなじみのある定番を厳選しました。また、大根の皮や葉をむだなく使いきる常備菜も紹介しています。さらに注目は<下味冷凍>。輪切りやいちょう切りにした大根に、塩と砂糖をまぶして冷凍用保存袋に入れて冷凍する技で、生で保存したときと比べて短時間でしみしみ煮ものができ上がります。



写真左：油で炒めたり焼いたりしてから煮る炒め煮で、淡白な大根のこくをUP！「大根と鶏もものオイスター煮」

写真左中：温めた漬け汁を野菜に何度もかけると味がなじみます。甘すぎず、すっきりとした「大根の福神漬け風」

写真右中・右：<下味冷凍>すると、余分な水分がカットされ味がしみやすくなります。下味冷凍大根なら、甘辛い煮汁もぶりのうまみもしっかりなじんだ「ぶり大根」が短時間で作れます

写真右下：同じ煮汁で30分煮たときの断面を比較。下味冷凍大根のほうが、煮汁が浸透しているのがわかります

## ■白菜 1/2 株を大量消費 煮ものにして使いきり&ストックや漬けもの、サラダに

火を通すとかさがぐんと減る白菜は、まとめて煮ものにするのが賢い手。味にくせがなく、和風味のほか、クリーム系や韓国風とも相性抜群です。また、旬の白菜はしんがふっくら厚く、葉もみずみずしいので漬けものやサラダもおすすめ。和・洋・中、幅広いラインナップで楽しめます。



写真左：おなじみのミルクフィユ鍋をこくのあるみそバター風味に。白菜×豚バラで「みそバターミルクフィユ鍋」

写真中：クリームチーズをぜいたくに使ったとろりと濃厚でリッチな味わい。「白菜とベーコンのチーズクリーム煮」

写真右：熱したごま油をかけて作る、甘酸っぱい白菜漬け「辣白菜(ラーパイツアイ)」。しょうが風味で箸休めに◎

### 『オレンジページ 大量消費シリーズ③大根、白菜、大量消費！』

<http://www.orangepage.net/books/1294>

11月5日(月)発売 463円(税別) A4変型判、中綴じ、総ページ68ページ

※こちらも好評発売中！

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>

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

【2/2】