

## ～秋の味覚が一気に作りおきできる！～

### 野菜の作りおきレシピ集“大量消費シリーズ”第5・6弾 2冊同時発売

#### 『⑤じゃがいも、さつまいも、大量消費！』『⑥きのこ、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、大物野菜や旬の野菜を一度に大量に使いきるレシピ集「大量消費シリーズ」の第5弾『じゃがいも、さつまいも、大量消費！』と第6弾『きのこ、大量消費！』を9月26日(木)に刊行しました。それぞれすべて作りおきできる60レシピを掲載しています。



#### ～主役おかず、常備菜、スイーツ etc.～

くじゃがいも>4個以上くさつまいも>2本以上を使いきり！火を通すのに時間がかかるからこそ、くじゃがいもくさつまいもはまとめて作る価値あり。新米の出回るこの時期にぴったりの“白めしに合う”おかずも多数紹介します。



左より、ツナのうまみでワインにも合う「アボカドのクリーミーポテトサラダ」、焼き肉のたれでより簡単に「じゃがいものチーズタッカルビ風」、食べごたえ満点の「さつまいもと豚バラの甘辛煮」



#### ～きのこは「食べやせ」ダイエットの強い味方！～

#### くきのこ>4P(パック)以上を使いきり！

食物繊維豊富なくきのこは、ダイエット中でもたっぷり食べられる貴重な食材。くしめじ、しいたけ、えのきだけ、エリンギ、まいたけ、マッシュルームを、かさを減らしてしんなりさせる調理法で主菜に仕上げます。



左より、しめじ2P+エリンギ2Pを“蒸し炒め”「きのこの青椒肉絲」、まいたけ2P+生しいたけ2P+鶏もも肉でうまみ満点「きのこチキンのペロンチーノ炒め」、えのきだけ2袋+エリンギ2Pを和風味のあっさりつゆでいただく「きのこ豆腐の豆乳鍋」

## ◆注目したい！じゃがいもの“いまどき”メニュー、自家製焼きいも

じゃがいもの「ガレット」や「いももち」は、「ポテトサラダ」「肉じゃが」などの定番メニューに追いつく勢いで人気急上昇中。また、さつまいもは、新種が続々登場し、「焼きいも」専門のフードフェスが開かれたりと、焼きいもファンがどんどん増えています。



左：細切りのじゃがいもを丸く焼くフランスの定番メニュー「ガレット」。サクサク、カリカリの香ばしさが◎  
中：つぶしたじゃがいもを焼いて甘辛く仕上げる北海道スタイルの「いももち」は、しっとり、もちり  
右：基本の「自家製焼きいも」を、さらに甘いトッピングで楽しむ「焼きいものアイスクリームのせ」

## ◆きのこの賢いストック術「ちよい干し」と「冷凍きのこミックス」

きのこに含まれる成分「エルゴステリン」は、日光に当たることでビタミンDに変化。そこで2時間ほど干すだけの「ちよい干し」ストックがおすすめ。栄養価が上がるだけでなく、日持ちもよくなり一石二鳥です。また、半端に余ったきのこを袋に入れて冷凍する「冷凍きのこミックス」は、パラパラで使いやすいうえに、うまみが濃くなるという利点も。毎日のごはんにヘルシー素材を手軽にプラスできます。



左：好みのきのこを2～3時間天日干しする「ちよい干しきのこ」。干したきのこで作る豚汁は、うまみたっぷり！  
右：約1ヵ月冷凍保存可能な「冷凍きのこミックス」を3つかみほど入れ、ごちそう洋食に。「とろふわオムハヤシ」

## 『オレンジページ 大量消費シリーズ⑤じゃがいも、さつまいも、大量消費！』

<https://www.orangepage.net/books/1356>

## 『オレンジページ 大量消費シリーズ⑥きのこ、大量消費！』

<https://www.orangepage.net/books/1357>

2019年9月26日(木)発売 本体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！』            | <a href="https://www.orangepage.net/books/1242">https://www.orangepage.net/books/1242</a> |
| ②『トマト、きゅうり、ピーマン、大量消費！』 | <a href="https://www.orangepage.net/books/1243">https://www.orangepage.net/books/1243</a> |
| ③『大根、白菜、大量消費！』         | <a href="https://www.orangepage.net/books/1294">https://www.orangepage.net/books/1294</a> |
| ④『キャベツ、大量消費！』          | <a href="https://www.orangepage.net/books/1321">https://www.orangepage.net/books/1321</a> |

<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】