

～業界初(※)のレシピ本がオレンジページから登場！～ 『体に「いい油」をおいしくとろう！ オイルおにぎり』

様々なジャンルのレシピを提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『体に「いい油」をおいしくとろう！ オイルおにぎり』を2月17日(水)に発売しました。NHK Eテレ「サラメシ」に登場以来、口コミで話題となり、レシピ投稿サイトにも多くの作り方が寄せられている、注目の健康食(オイルおにぎり)。本格的なレシピ本が刊行されるのは本書が初(※)となります。

※2016年2月17日現在、株式会社オレンジページ調べ



監修・料理 関口絢子さん

「おにぎりとお油って、本当に合うの？」「油はダイエットの大敵じゃないの？」
よく耳にする(オイルおにぎり)への「？」に
本当においしいレシピと丁寧な解説で応える一冊！

<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 【1/2】

美容と健康に役立つ「いい油」を、誰でも簡単においしくとれるのが〈オイルおにぎり〉

近年、油の種類によっては、美容と健康に役立つ効果が数多くあることが明らかになってきました。その効果を高めるためには、「いい油」を少量ずつ継続してとることがポイント。それには、ご飯に「いい油」を混ぜてにぎるだけの〈オイルおにぎり〉がおすすめです。

本書では、誰でも簡単においしく作れるポイントや、試作を重ねた末に厳選した油と具材のおいしい組み合わせをたっぷり紹介。さめても固くならず、お弁当や作り置きにも重宝します。



女性にうれしいオイルおにぎり 3 種



オイルおにぎらず



オイルずし

オイルおにぎりの魅力に夢中です！

管理栄養士・料理研究家 関口絢子さん

「いい油」をとることを意識しはじめたのは、3年くらい前から(中略)手軽にとる方法を探しているときに会ったのが、〈オイルおにぎり〉です。最初に試したのは、ココナッツオイルでした。「おにぎりとお油って、本当に合うの？」と半信半疑でしたが、実際に食べてみて、リッチなコクが加わったおいしさにびっくり！(中略)私にとってオイルおにぎりは、おいしくて体にいい栄養がぎゅっと凝縮された〈サプリメント〉のようなもの。皆さんもぜひ試してみてくださいね。

■本書で取りあげている、ご飯と相性がいい油

オリーブオイル(免疫カアップ)／ココナッツオイル(認知症予防)／ごま油(脂肪燃焼)／えごま油(アレルギー緩和)／あまに油(メンタルケア)／米油(自律神経を整える)／マカダミアナッツオイル(美肌)

■本書で紹介している、〈オイルおにぎり〉レシピ

鮭、梅干し、たらこ etc.人気の具でオイルおにぎり／女性に、男性に、子どもに、シニアに、家族みんなにうれしいオイルおにぎり／まとめて作りたいときに……炊き込みオイルおにぎり／ラップで簡単♪ スティックオイルおにぎり／オイルおにぎらず／個性派オイルおにぎり／華やかオイルずし

～オイルおにぎりのスタートブックにも、レパートリーを増やしたい人にも～

『体に「いい油」をおいしくとろう！ オイルおにぎり』

2月17日(水)発売 本体 750円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1054>

A4判、アジロ、カバー付き、64ページ

<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

【2/2】