

野菜の魅力を再発見！ 野菜が主役のレシピ集

『オレンジページ Cooking 2018 野菜レシピ』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が料理により関心のある読者に向けて、年6回発行する料理専門誌『オレンジページCooking』。200品以上のさまざまな野菜のメニューを提案する最新号『野菜レシピ』を2月5日(月)に発売しました。



■「毎日野菜をとりたい」に応える20種類の野菜別レシピカタログが大充実！

『オレンジページ Cooking』で毎号好評のレシピカタログ。今号はすべて野菜がメインのレシピ集として登場です！ キャベツ、もやし、かぶ、白菜などおなじみ野菜はもちろん、豆苗、きのこ、スプラウトまで全20種類99品を掲載。主菜、副菜、汁もの、スープと、ジャンル豊富に紹介しています。どれも「手間がかかる」「メニューが思いつかない」などの悩みを解決できる野菜レシピばかり。作りやすく毎日の献立のヒントになること間違いなしです。



左から「せん切りキャベツ包みフライ」「ブロッコリーと豚肉のトマト焼き」「豆苗と鶏ひき肉のレンジ蒸し しょうがあんかけ」「菜の花の明太ポテサラ」。すぐに手に入る野菜が主役なので、作りやすさはお墨付き

■野菜とコラボレーションした新しいハンバーグの誕生！

人気おかず「ハンバーグ」を、野菜をたっぷり使って変身させました。ひき肉料理だからこそ形も料理法も多彩にアレンジでき、組み合わせる野菜によって新しいハンバーグに出会えます。

野菜を混ぜる！



野菜にくっつける！



野菜ではさむ！



写真左：チャレンジしやすい「長いもの和風ハンバーグ」。ほっくり食感の長いもと生地の柔らかさが相性抜群！

写真中：野菜にひき肉のうまみがしみ込んだ「青梗菜ロールの蒸しハンバーグ」。ノンオイルで作れてヘルシー♪

写真右：かぶの形を生かした「かぶバーグの香りパン粉焼き」。見た目もかわいいサンドバーグはインスタ映えも◎

■野菜の栄養を無駄にしない！ 最強ストック術を提案

積極的にとりたい野菜は、新鮮なうちにまとめて下ごしらえし、ストックしておくことで、栄養もおいしさもキープできます。本号では、野菜別に栄養を無駄にしない賢いストック法を紹介。忙しい毎日でも、こまめに野菜がとれるアイデアいっぱいの活用レシピにも注目です。



写真左中・左：玉ねぎは、切ってから空気にさらすと、血液サラサラ成分“アリシン”のパワーが最大化。「玉ねぎのビネガー漬け」をストックを、マリネ液にアレンジした「鶏胸肉のから揚げ オニオンマリネがけ」

写真右中・右：かぼちゃは、マッシュ or 冷凍で細胞をこわすと、ビタミンEの吸収力が高まります。スライスかぼちゃの冷凍ストックを使った「かぼちゃの肉巻き照り焼き」

『オレンジページ Cooking 2018 野菜レシピ』

2月5日(月)発売 本体 546円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1223>

A4変型判、中綴じ、総ページ144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：千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434