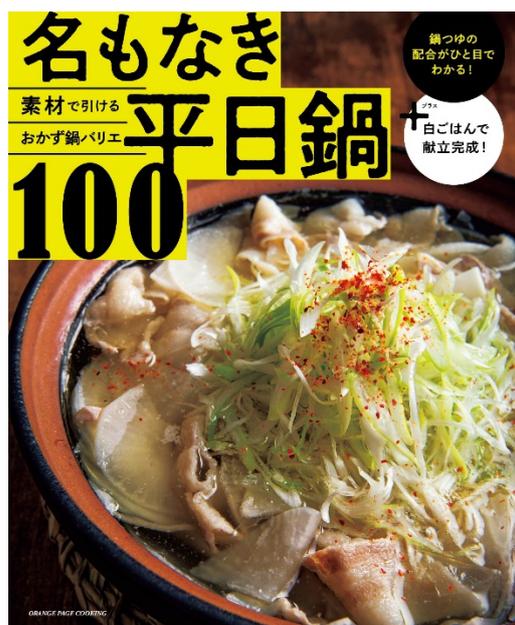


あとは白ごはんさえあれば献立 OK のおかず鍋 100 レシピ！ 素材で引ける鍋図鑑『名もなき平日鍋 100』

毎日の「食」を応援するレシピ本を多数刊行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、家にあるもので簡単に作れるおかず鍋+白ごはんの平日献立を提案する『名もなき平日鍋 100』を12月2日(木)に発売します。バリエーション豊かな100の鍋を収録したレシピ集です。



『名もなき平日鍋 100』



「家にある野菜から選ぶ素材引き鍋図鑑」(10~79P)

平日には、白ごはんがすすむ〈名もなき鍋〉があればいい。

休日にはちょっと気合を入れて具材を用意する「すき焼き」「寄せ鍋」など名のある鍋を食べることが多いかもしれませんが、そのまま食卓に出せる鍋料理は、むしろ平日にこそ登場させたいおかずメニューです。そこで本書では、家にあるもので簡単に作れる〈名もなき鍋〉を、食材×鍋つゆの無限大の組み合わせの中から厳選。白菜、大根、キャベツ、もやし、豆苗など家にある野菜から選べる〈素材引き〉形式で紹介しています。さらに巻末には、ピリ辛味、豆乳味、さっぱり味など食べたい味つけで選べる〈鍋インデックス〉も掲載。冷蔵庫の中身からでも、その日の気分からでも探しやすい、一家に一冊の保存版鍋図鑑です。

【掲載レシピの一例】

不足しがちな野菜も、鍋ならたっぷりとれる！



左から、山のように盛った野菜にうまみのある塩味のつゆがからんでぺろりといける「豆苗マウンテン鍋」、キャベツとコーンの甘みにバターのコクが加わって文句なしのおいしさ「キャベツと鶏だんごのバターコーン鍋」、ピーラーで削ったひらひらの大根が食べやすい「ピーラー大根と鶏肉の梅鍋」、練りごま入りで濃厚な味わい。つゆごとご飯にのせてどんぶりにするのもおすすめ！「もやしの担担ごまみそ鍋」

毎日でも飽きさせない多彩なラインナップ



左から、ポン酢と薬味で楽しんだら、次はみそマヨだれでこっくり濃厚に♪「蒸しミルフィーユ鍋」、子どもウケ抜群のトマト鍋は意外に大根も好相性。甘くなりすぎないように、しょうがのすっきり感をプラスした「大根とソーセージのトマト鍋」、中国の定番鍋ものにごぼうを入れてアレンジ。香味野菜やスパイスの複雑な味わいがやみつきの「ごぼうと豚肉のマーラー鍋」

【目次】

家にある野菜から選ぶ素材引き鍋図鑑(白菜／大根／キャベツ／きのこ／もやし／ごぼう／豆苗／水菜／長いも／レタス／青菜)、味バリエいろいろ 豆腐が主役の鍋 10、とにかく簡単！ 3つの素材でシンプル鍋、今食べたい味つけで選ぶ鍋インデックス(しょうゆ味／塩味／みそ味／ピリ辛味／豆乳味／カレー味／エスニック味／トマト味／梅&レモン味／さっぱり味／あっさり味)

『素材で引けるおかず鍋バリエ 名もなき平日鍋 100』

2021年12月2日(木)発売 1320円(税込)

AB版、平綴じ、総ページ100ページ <https://www.orangepage.net/books/1528>

※本書は2005～2020年に刊行された『オレンジページ』『オレンジページ Cooking』より記事を抜粋し、加筆、修正したものです。

<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

広報担当 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】