

【新シリーズ始動】旬を味わう「季節シリーズ」第一弾！

## 『夏を感じるオレンジページ』 5/18発売

～夏野菜の新定番からラクチン麺にどんぶりまで、「今の気分に合う」料理だけ～



株式会社オレンジページ(東京都港区)は、料理専門誌として30年以上にわたり支持され続けている『オレンジページCooking』の膨大なアーカイブから、それぞれの季節にぴったりの「今の気分にちょうどいい料理」を厳選した最新刊『夏を感じるオレンジページ』を5月18日(月)に刊行しました。テーマは、ずばり「夏」。旬のトマトやきゅうりでご飯がすすむおかずから、後片づけもラクな麺やのつけご飯、食欲がない日にもうれしい水キムチまで、夏のワクワクした気分を盛り上げるメニューが満載。流行に左右されず、自分らしく料理を楽しむヒントが詰まった一冊です。なお、シリーズ第2弾は今秋(2026年9月頃)刊行予定です。

オレンジページ特別編集『夏を感じるオレンジページ』

### 夏野菜の底力に驚く！「旬のおいしさを楽しみ尽くす」新定番メニューが勢ぞろい

トマト、なす、きゅうり、ゴーヤー。おなじみの夏野菜が、プロならではのちょっとした工夫で「最高のごちそう」に生まれ変わります。夏野菜の人気もの同士「なす」と「青じそ」を組み合わせた大人の味わい方、みずみずしい「至福のトマトソース」や、切り方ひとつで苦みをコントロールする「ゴーヤー講座」、さらには「きゅうりとトマトで白飯をおいしく食べる」驚きのアイデアまで。素材の良さを引き出すシンプルな調理法だから、毎日作りたくなること間違いなしです！

### 作るのも片づけもラクラク！暑い夏をポジティブに乗り切るアイデアも

「夏休みは家族のお昼ごはんを作るのが大変」「暑くて食欲が落ちてしまう」「キッチンが暑くて」といった夏ならではの悩みも、プロの料理家のアイデアでおいしく解決します。一皿で大満足、かつ後片づけも簡単な「のつけ麺&のつけご飯」や、レンジをフル活用した重ね蒸し、さらには一日で完成する簡単発酵食「水キムチ」まで。頑張りすぎずに、夏を健やかに、そしてワクワクしながら過ごすための知恵を凝縮しました。

【1/2】

## 料理ピックアップ:夏の食卓がもっと楽しくなる、おすすめ4品



(左から)「なすと鶏肉の甘酢だれ」たっぷりの油で揚げたとろりとしたなすに、さっぱりした甘酢だれがからんで箸が止まらないおいしさ。最後に青じそをからめて香りよく。「夏野菜たっぷりカレー」フライパンでちゃちゃつと作れる簡単カレー。夏野菜の甘みと華やかな色が元気をくれます。「夏野菜の水キムチ」米のとぎ汁を使って一日で完成する、簡単で体にやさしい発酵レシピです。酸味がほどよく、辛みがほとんどないため、サラダ感覚でもりもり食べられます。「台湾風ジャージャー麺」こってり、濃厚な肉あんを冷凍うどんにからめて。はじめはそのまま、途中から酢やラー油で味変し、最後まで楽しんで。

### ■主な内容(目次)

- なすに青じそ、大人の味わい●あえて、かけて、味変して……台湾麺って、楽しい！
- 夏バテ知らずの薬味使い●火を使わずにメインができる 電子レンジで重ねて蒸すだけ！
- 至福のトマトソース●夏の昼ごはん、もう悩まない！ のつけ麺&のつけご飯
- 切り方で味わいが変わる！ 新しいゴーヤー講座●一日でできる発酵食 夏野菜を水キムチで
- きゅうりとトマトは白飯のおかずになるのか問題。●渡辺有子さんの夏のスープ
- 夏バテ防止/食がすすむ/疲れも取れる すっぱい料理が食べたいの。
- いざというとき役立つ！ 自家製冷凍カレーの作り置き●プラスαで夏バテ知らず♪豚しゃぶのパワーレシピ
- ビールのお供に、そうめんの隣に 夏こそ揚げもの●一度にたっぷり作ればあとがラク 自家製「冷凍餃子」があれば。
- ひとふりで夏の不調を改善！ 齋藤菜々子さんのスパイス薬膳●夏野菜もしっかりとれる 自家製冷食ですぐごはん！
- 料理名INDEX

### ■書誌情報

書名:『夏を感じるオレンジページ』

発売日:2026年5月18日(月)

定価:1,100円(税込)

判型:A4変形判・116ページ

書誌ページ:<https://www.orangepage.net/books/2055>



### <このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 鈴木 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)