

老若男女だれでも〈そこそこ自炊〉でもっと暮らしやすく！

雑誌『オレンジページ』初のおひとりぶんごはん特集

株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する生活情報誌『オレンジページ』。9月17日(木)発売の10/15増刊号では、本誌としては初のテーマとなる「おひとりぶんごはん」を特集。コロナ禍でおうちごはんの機会が増えたからこそ寄せられた声(悲鳴)にとことん寄り添い、今まで料理をしなかった人でも作りやすいレシピや、作るのが辛いときに役立つ買ってきたお総菜温めなおしのコツなど、これからの自炊をラクに、より暮らしやすい未来を提案します。



「このくらいでいいんです！」なレシピが満載♪ だれでも〈そこそこ自炊〉のススメ

春先の休校期間、友人が高校生の息子さんに自炊の手ほどきをしたそう。といっても具だくさんのみそ汁のみです。使う鍋、野菜や肉のサイズ、皮をむくかむかないかなど、教えていて驚いたのは息子さんが本当に何も知らなかったこと！でも作りつづけたかいあって、すっかりみそ汁上手になったそう。「今教えておいてよかったわ〜」と友人は言います。たしかに、自分の衣食住をだれもがそこそこできるようになれば、本人も周囲ももっと暮らしやすくなるんでしょうね。今号のテーマは「これからの自炊をラクに！」。老若男女、そこそこの自炊力を身につける、小さなきっかけになったらと思います。(編集長・秋山リエコ)

『オレンジページ 10/15 増刊号』

【巻頭特集】コンビニ食材で完結！ひと目で作れる特急どんぶり&快速パスタ

一皿でOKのどんぶりやパスタですらめんどくさいときに、やる気ゼロでも作れるおいしいメニューを徹底追及。コンビニ調達可能な食材に限定、調理説明も簡潔な、簡単どんぶり&パスタを取り揃えました。忙しい人も料理初心者も、最大限にラクして自分のためのおいしいごはんを！



特急どんぶり



快速パスタ



特急どんぶり&快速パスタ:左から、サラダチキンにトマトの酸味とキムチの辛みが相性抜群「爆速!トマキムチキン丼」、お口の中にとろたく巻きが出現!?「やみつきツナたくアボ丼」、豆乳と粉チーズでまろやかな味わい「即席すぎる!ツナのチーズクリームパスタ」、ゆでたパスタにのせるだけ「パンチがすごいさばキム納豆パスタ」

【おひとりぶんごはん そのほかの掲載レシピの一例】



左/主菜と副菜を小さなフライパンで続けて作る2品献立:「食べたら麻婆豆腐」「ブロッコリーのごまあえ」
中/カット野菜で「おかずおつまみ」:実は幅広く使えるせん切りキャベツで「梅キャベツのチーズのり巻き」
右/卵1個でできるおやつ:まずは試してほしいレンジでできる簡単カスタード。流行のクリームパンもお手製♪

～こんな企画も!～

ひたすら煮るだけ **週末仕込みの豚角煮**

お総菜も昨日のおかずも **おいしく復活! 温めなおしのコツ**

「ゆるだたみ」「ゆる収納」が今どき! **世界一シンプルな服のたたみ方** etc.

★注目連載★ 「TRY & Happy♪ -私たちのSDGs-」

前号からスタートした『オレンジページ』の編集部員がやってみた〈環境や社会にちょっといいこと〉を紹介する「TRY & Happy♪-私たちのSDGs-」。「環境」や「社会」というと、どこか遠い出来事に思えますが、私たちの毎日のほんの小さな行動が「SDGs」(持続可能な開発目標)の達成につながっていくことを肩ひじはらずに伝えていきます。今号では編集ハッチがく酒井順子さんのエッセイは、ジェンダーの教科書〉〈「うちフードロス」を減らすには、焼きそばがいい)の2本をお届けします。

『オレンジページ 10/15 増刊号』 これからの自炊に役立つおひとりぶんごはん

2020年9月17日(木)発売 定価440円

<https://www.orangepage.net/books/1446>

※バッグに入れて持ち運びに便利♪ **Sサイズ**も同時発売 定価440円

<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