

2013年2月27日  
 株式会社マイナビ

**「コストコ」に注目した初のレシピ BOOK**  
**大容量の食材を無駄なく使い切るためのアイデアが満載！**  
**『コストコレシピ BOOK ~大人気の食材を使った節約保存法&レシピ 75品~』**  
**マイナビより3月1日(金)発売**

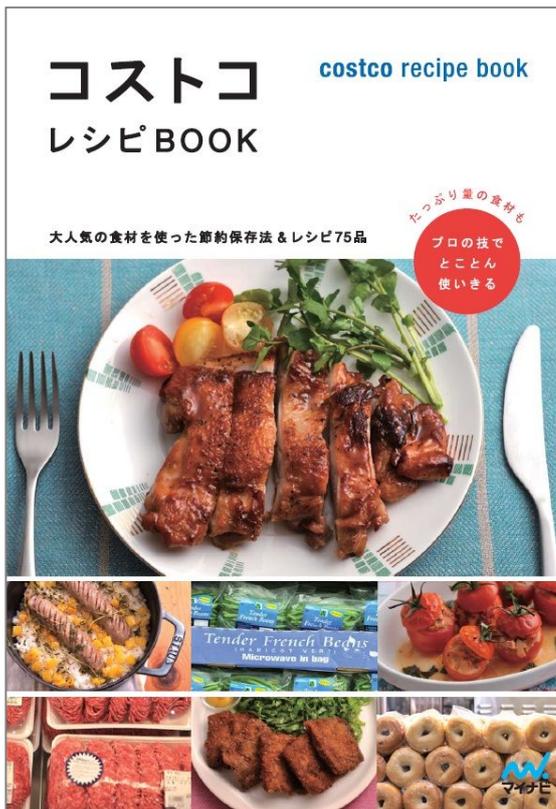
株式会社マイナビ（本社：東京都千代田区）は、『コストコレシピ BOOK ~大人気の食材を使った節約保存法&レシピ 75品~』を3月1日（金）より発売します。

「コストコ」は、アメリカ生まれの会員制倉庫型卸・小売店です。1999年に初めて日本に出店して以降、幕張・町田・川崎など現在全国13ヶ所で展開されています。3月には新たに北九州倉庫店と広島倉庫店がオープンする予定となっており、ファミリー世帯などを中心に絶大な支持を得ています。

まるで倉庫のようなコストコの売場で売られている食材の特徴は、すべてが大きく、量もたっぷりなことです。肉は1kg単位で売られ、野菜やパンも一般的なスーパーよりもはるかに大容量です。そのため、コストコの商品は、「量が多すぎて、もてあましてしまう」という印象を持っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、本書を参考にコストコの食材を上手く活用すれば、まとめ買いをしても無駄な買い物にならず、食費の節約にもつながります。

本書は、コストコの食材を無駄なく使いきるためのアイデアと、多彩なレシピを計75品収録した、コストコユーザーのための初のレシピ BOOKです。ポイントとなるのは「冷凍・冷蔵保存」&「ひとつの食材から何パターンの料理を作れるか」。フードコーディネーターのみなくちなほさんと、4人の人気主婦料理ブロガーが考案した、人気食材の保存法と、おいしく味わえるバリエーション豊かなレシピを多数紹介します。

< 表紙イメージ >



書名：『コストコレシピ BOOK  
 ~大人気の食材を使った節約保存法&レシピ 75品~』  
 編著：マイナビ  
 定価：1,365円（税込）  
 体裁：B5判 112ページ  
 ISBN：978-4-8399-4610-4  
 発売日：3月1日（金）

マイナビの書籍はこちらから：<http://book.mynavi.jp>

本書に関するお問い合わせ・献本のご依頼は下記まで  
 株式会社マイナビ  
 社長室 広報部 渡邊  
 TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050  
 e-mail：[koho@mynavi.jp](mailto:koho@mynavi.jp)

<本書で取り上げたコストコ人気食材>

肉

USA ビーフ 肩ロースかたまり(かたまり肉)  
牛豚合挽肉(ひき肉)  
国産豚バラうすぎり(豚バラ肉) など

魚介

刺身用アトランティックサーモンフィレ(サーモン)  
無頭ブラックタイガー(えび)  
辛子明太子 など

野菜&フルーツ

グレープトマト(ミニトマト)  
セロリハーツ(セロリ)  
フレンチビーンズ(さやいんげん) など

ベーカリー & その他

ディナーロール(ロールパン)  
バラエティベーグル(ベーグル)  
KS コルビージャックチーズ(チーズ) など

本書で紹介しているレシピの例:「USA ビーフ 肩ロースかたまり」の場合

<まずはかたまり肉の保存法を紹介>

<次に、かたまり肉を使用したレシピを紹介。  
写真は「牛肉と根菜の和ビーフシチュー」>

保存法

1

一口大に切る

2-3日分  
冷凍保存

自然解凍 or  
電子レンジ解凍

かたまり肉は大きめの一口大に切り分けて保存すると、煮込みやスープ、カレー、シチューなどさまざまな料理に使いやすいです。肉が重ならないように保存袋に入れ、平らにしてしっかりと空気を抜きます。



部  
サシ

部  
サシ



▶▶ POINT

最初に500gずつ(約2~4等分)に分けると切りやすくなり、分量もわかりやすいです。中央の白いラインを境に「筋」と「サシ」の2つの部位に分かれているので、ステーキなど焼いて食べるときは筋が少なく柔らかい「サシ」を、煮込みには「筋」を使うよう意識しましょう。スライスするときは、半解凍の状態ですり厚切りにすると切りやすいです。

保存法

2

下味をつけて焼く

約1か月  
冷凍保存

自然解凍 or  
電子レンジ解凍

小さめの一口大に切り、塩、こしょうをして小麦粉を軽くまぶします。表面に焼き色がつくまで焼き、冷めたら保存袋に入れます。そのままスープや炒め物の具材に加えたり、お弁当のおかずに使っても便利。



▶▶ POINT

焼いてから冷凍することで、うまみを逃さずにおいさをキープすることができます。





その他にも  
「牛肉とごぼうのしぐれ煮」「塩麹ステーキ」  
「サイコロステーキ ハニージンジャーソース添え」など  
バリエーション豊かなレシピを収録