

まな板いらずの、新たな驚き“時短調理法”を提案！
こんにゃく・ウィンナー・高野豆腐など、意外な食材も削れます

新刊書『かんたんピーラーレシピ ~時短、ヘルシー、おいしい123レシピ~』

6月28日(金)より、全国の書店にて発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、新刊書籍『かんたんピーラーレシピ ~時短、ヘルシー、おいしい123レシピ~』を6月28日(金)に発売します。本書は、調理器具「ピーラー」を駆使し、「あと一品」欲しいときに簡単かつすぐに作れる、新たなアイデア料理を提案するレシピ本です。



ピーラーを活用した「かき揚げ」

ピーラーは本来の“皮をむく”という使い方だけでなく、工夫すれば包丁よりもずっと手早く、簡単に野菜を切る(削る)ことができます。インターネットの人気料理レシピサイトでは、ピーラーを使ったレシピが約1,500種類以上もアップされ、時短料理テクニックとして、料理の時間がとれない働く女性や、子育て中のお母さんたちから人気を集めています。

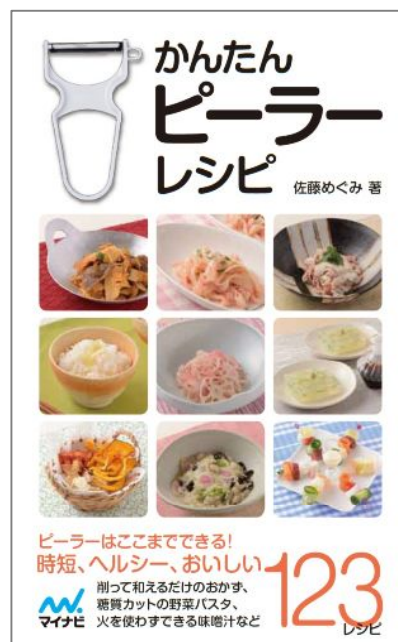
本書では既存のレシピサイトにはない、目からウロコのピーラー活用法を提案します。野菜にとどまらず、こんにゃく、ウィンナー、高野豆腐、かまぼこといった意外な食材を削ぐなど、今までにない驚きの調理法を収録。また、麺(うどん、パスタ)の代わりにピーラーで削いだ野菜を使うレシピも紹介しています。これはカロリー・糖質制限にもなるため、ダイエットや健康に気を使う方にもオススメです。

《ピーラーレシピのここに注目!》

とにかく手早く簡単。鍋に直接削りいれれば、まな板いらず!
包丁ではできない薄さに削れるため、素材に火が通りやすくなり、
調理時間短縮&油も少なくすすむからヘルシー!
おなじみの食材が、今までにないシャキシャキの食感に!
力加減により、ピーラーで14種類の削り方バリエが可能

書名: 『かんたんピーラーレシピ
~時短、ヘルシー、おいしい123レシピ~』
著者: 佐藤めぐみ(料理研究家)
定価: 1,050円(税込)
体裁: 新書判 160ページ
ISBN: 978-4-8399-4678-4
発売日: 6月28日(金)

【本件に関するお問い合わせ先】
株式会社マイナビ 社長室 広報部 渡邊
TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050
koho@mynavi.jp



【(本文より)ピーラーを使った、野菜以外の削り方の紹介】

削り方 細切り・千切り

同じ厚さに細く削ることができます。利用範囲が広いので、マスターすると便利です。

葉もの野菜やタマネギ、ピーマンなどの場合
削りやすいように素材を半分または1/4にし、まな板の上などに置き、安定させます。



細長い野菜の場合(長ネギ、セロリなど)
素材をまな板の上に置き安定させます。長ネギは削りにくい場合一枚皮をむきます。



野菜以外の削り方

野菜のほかにも、意外と活用範囲の広いピーラー。ここでは、いくつか例を挙げますが、自分でもいろいろと試してみてください！

削り方 かまぼこ



削り方 なると



【メニュー例】タケノコとこんにゃく炒め

ピーラーで削ったこんにゃくは味がしみやすくなります。炒める時間も短くてOK。ごま油の量も少量でヘルシーです



詳細はこちら:マイナビ BOOKS(<http://book.mynavi.jp>)