

塩麹、みそ、酒粕、ヨーグルト、ビネガー、ナンプラー 身近な「発酵食品」を使ったヘルシーな酒のアテ106



おいしいおつまみと大好きなお酒をいただく時間は、心もからだもリラックス。せっかく作るなら、食べることでからだの調子が整う発酵食品を、おつまみレシピに取り入れてみましょう。

使うのはスーパーで手に入る「塩麹」「みそ」「酒粕」「ヨーグルト」「ビネガー」「ナンプラー」の6種類。調味料のようにレシピに加えることで、風味やうまみが深くなるほか、腸内環境の改善、免疫力のアップ、血栓予防、抗酸化作用など、さまざまな健康効果が期待できるおつまみに変身します。

本書ではヘルシーなうち飲みを楽しめるおつまみを、火を使わずに10分以内で作れるレシピ、焼いたり炒めたりあたたかいレシピ、漬けておいしくなるレシピの3つのカテゴリーに分け、計106点のボリュームで紹介しています。ワインにも日本酒にもビールにも、どんなお酒にも合わせやすいおつまみで、飲みながら「からだの中から健やか」を目指してください。

免疫力が上がる、おいしくなる からだを整う発酵おつまみ

著者：真藤舞衣子
定価（本体1,600円＋税）
B5判／96ページ

5/14(木) 配本

CONTENTS

- ◎第1章：かけるだけ、混ぜるだけ、10分おつまみ
たこのセビーチェ／あじのなめろう／酒粕白和え／
ごぼうの明太子ヨーグルト和え 他
- ◎第2章：煮る、焼く、炒める あたたかいおつまみ
豚肉の塩麹炒め／みそレバーペースト／
酒粕シュウマイ／ラーブ 他
- ◎第3章：10分～ひと晩なじませる 漬けるおつまみ
チーズのみそ漬け／野菜のヨーグルト漬け／
鮭の酒粕漬けグラタン／セロリのナンプラー漬け 他
- ◎COLUMN
餃子の皮で発酵おつまみピザ 他

PROFILE

真藤舞衣子（しんどう・まいこ）
料理家。カフェ「マイアン my-an」（山梨市）のオーナー。会社勤務ののち、京都の大徳寺内塔頭で1年間生活。その後、フランスのリッツ・エスコフィエ・バリ料理学校に留学し、ディプロマを取得。帰国後東京の菓子店に勤務。現在は料理教室の主宰やレシピ開発、食育講座、ラジオ、テレビのレギュラーコメンテーターや料理番組などで多忙日々。著書に『箸休め』（学研プラス）、『NHK まる得マガジン プチ 麹：手づくりみそ、甘酒、塩麹』（NHK 出版）など多数。 <http://www.my-an.com/>



番線印	タイトル	ご注文数
	【新刊】 からだを整う発酵おつまみ 新刊指定締切：4/30(木) 定価：(本体1,600円+税) ISBN978-4-8456-3482-8	冊
	【既刊】 フランス共働き家庭の2品献立 定価：(本体1,600円+税) ISBN978-4-8456-3469-9	冊
	【既刊】 果物のひと皿 3刷 定価：(本体1,600円+税) ISBN978-4-8456-3386-9	冊
	【既刊】 至福のどんぶりレシピ 定価：(本体1,400円+税) ISBN978-4-8456-3346-3	冊
	【既刊】 アペロ フランスのふだん着のおつまみ 2刷 定価：(本体1,400円+税) ISBN978-4-8456-3250-3	冊

こちらから
店頭用POPを
ダウンロード
いただけます。

