

旬の野菜と乾物を使い、ていねいに気持ちを込めて作る精進のお弁当。  
 滋味あふれる組み合わせに、心も体もすがすがしく満たされます。

## 食堂いちじくの 精進弁当

3月16日配本



食材に敬意を払い、手間と工夫を惜しまず、心を込めて料理をし、ていねいにいただく。

自然の恵みを使いこなす先人の知恵の宝庫、それが精進料理です。旬の野菜と乾物の力強い味わいに、心と体がじんわり癒やされます。

著者:尾崎史江 定価:(本体1,700円+税) B5判/96ページ



「食堂いちじく」の屋号で、精進の料理教室や出張料理を主宰する人気の料理家、尾崎史江さん待望のレシピ集。本書ではお弁当に仕立てて楽しめるよう、四季ごとに7パターン計28の献立で、旬の野菜と乾物を使った美しいレシピをご提案しています。

精進弁当には、肉や魚などの動物性食品を使った料理は一切ありません。穀物や豆類などの植物性食品と出盛りの野菜だけを使い、一品一品ていねいに調理した主食・主菜・副菜をお弁当箱に詰めて、目と舌で季節感を味わいます。掲載の献立には保存がきくものも多く、心を込めて作ったからには、お弁当だけでなくふだんのおかずとしても積極的に取り入れていただきたいです。せわしない毎日で遠ざかりがちな油揚げなどの大豆製品、切り干し大根やひじきなどの乾物が、精進料理の献立では大活躍。ヘルシーな食材を使ったレパートリーが、この1冊で見違えるほど増えるはずですよ。

### 春の精進弁当

- ◎そら豆のひりょうず弁当
- ◎高野豆腐と卵もどきの2色  
そぼろ丼弁当
- ◎車麩のカツレツ弁当
- ◎精進うなぎ弁当
- ◎高きびの肉団子もどき弁当

### 夏の精進弁当

- ◎枝豆と大和いものつくね弁当
- ◎なすのカツレツ弁当
- ◎精進ピビンバ弁当
- ◎テンペとピーマンの玄米甘酒  
照り焼き弁当
- ◎大豆ミートのから揚げ弁当

### 秋の精進弁当

- ◎れんこんバーグ弁当
- ◎厚揚げの玄米甘酒漬け焼き弁当
- ◎ぎんなんのひりょうず弁当
- ◎精進春巻き弁当
- ◎変わり助六弁当
- ◎車麩のカツレツサンド弁当

### 冬の精進弁当

- ◎ミックスフライのり弁当
- ◎厚揚げの金山寺みそ漬けグリル弁当
- ◎玄米おむすび弁当
- ◎テンペの酢豚風弁当
- ◎ゆり根のひりょうず弁当
- ◎高野豆腐の黒米のり巻き弁当 ほか

番線印	タイトル	ご注文数
	<p><b>食堂いちじくの 精進弁当</b></p> <p>[新刊/書籍]</p> <p>新刊指定締切: 3/2(火)</p> <p>定価:(本体1,700円+税) ISBN978-4-8456-3610-5</p>	冊
	<p>[既刊/書籍] <b>ポリ袋で簡単、おいしい はじめてのみそ作り</b></p> <p>定価:(本体1,400円+税) ISBN978-4-8456-3579-5</p>	冊
	<p>[既刊/書籍] <b>からだを整う発酵おつまみ</b></p> <p>定価:(本体1,600円+税) ISBN978-4-8456-3482-8</p>	冊
	<p>[既刊/書籍] <b>パンによく合うかんたんサラダ弁当</b></p> <p>定価:(本体1,360円+税) ISBN978-4-8456-3191-9</p>	冊

発売後、こちらから  
店頭用POPを  
ダウンロード  
いただけます。

