

ポリ袋だから簡単！発酵食レシピ

8/5は「発酵の日」！

杵島直美 料理研究家

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『ポリ袋だから簡単！発酵食レシピ』（著・杵島直美）を7月20日に刊行いたします。

発酵食の「めんどくさい」は「ポリ袋」が解決！

塩麹や甘酒ブームから火が付き、ここ数年その健康効果が注目されている「発酵食」。さらに、これから暑くなる季節はまさに発酵食をつくるベストタイミング！でも、発酵食は手入れや管理が難しいというイメージが強いのではないのでしょうか。そこでそんな声にお応えして、定期的に味噌作りや漬物教室を開いている料理研究家の杵島直美さんが「ポリ袋」で作れる簡単な発酵食のレシピを大公開！

◆著者プロフィール◆

「ポリ袋」でもきちんと発酵できます！
誰でも気軽に発酵食生活を始められますよ♪

杵島直美(きじま・なおみ)

料理研究家。家庭料理研究家の第一人者であった村上昭子氏を母に持ち、アシスタントを務めたあとと独立する。母から受けついだ味を大切にしつつ、新しい素材や調理法を取り入れて、時代に合った家庭料理を提案している。NHK「きょうの料理」や雑誌「レタスクラブ」などメディアでも幅広く活動している。



発酵食を「ポリ袋」で作ると、手間いらず！場所とらず！適量！



★味噌やぬか漬けを手作りすると、手入れが大変…

**1日1回、ポリ袋の上からもむだけでOK！
手も汚れずに済みます。**

★ぬか床の置き場所がなくて困る…

重ねて冷蔵庫に保存できます！→→

★量が調節できず大量にできてしまう…

**少量ずつ小分けに作れるので、
適量！一人暮らしでも持て余す心配ナシ！**



著者インタビューや原稿のご希望等ございましたら
お気軽にお問い合わせくださいませ。

新書判／1260円＋税

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 本件に関するお問い合わせ先 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 E-mail：h-nishio@seishun.co.jp

