

＜新刊案内＞

青春出版社

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かでしょうか。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なると、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！一人暮らしで手持て金す心配ナシ！



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

新書判／1260円+税

本件に関するお問い合わせ

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

実際に「ポリ袋」で発酵させてみた！



みそ、ぬか床、キムチ、
白菜漬け、塩麹など…
すべて「ポリ袋」で
作れます！

みそは、仕込んでから3ヵ月後から食べられますが、**1年程たったもの**の方がおいしく食べられます。
※梅雨時はカビやすいので必ず冷蔵庫で保存
一株島さんお手製の「ポリ袋味噌」 2019/7/1 撮影

手が汚れない！簡単手入れの「ぬか床」が完成！

通常、「ぬか床」というと、1日1回、底の方まで十分な空気を送り込むため、手でよくかき混ぜるなどの手入れが欠かせません。

でも「ポリ袋」ならこんなに簡単！

【ポリ袋での手入れ方法】

1日1回、ポリ袋を開けて、袋の上からもみもみするだけ！

※夏場は冷蔵庫で保存

ネイルをした手でもOK！袋の上からだから
においもつかず、手も汚れません！



さらに時短！市販の発酵食品でできる発酵床レシピ

酒粕や麹、みそやしょうゆ、酢やヨーグルトなど、市販の発酵食品を使った漬け床レシピを紹介します。

発酵床の仕込みが簡単にできて、そこに好きな食材を漬けこむだけ！

↓ポリ袋に全部入れる
だけで発酵床が即完成！



その他の おいしくて体にやさしい企画レシピ！

条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