

95歳 料理研究家が息苦しい時代に向けておくる生きる知恵

# ばあばの今日も「ごちそうさま」

2019年9月6日(金)刊行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、鈴木 登紀子 著『ばあばの今日も「ごちそうさま」』を2019年9月6日(金)に刊行いたします。

**令和、平成、昭和、大正** 4つの時代を生きた“ばあば”が大切にする**明治** 生まれの母の教え

大正、昭和、平成、令和の4つの時代を生き、今年(2019年)に95歳になる日本料理研究家・鈴木登紀子先生(通称ばあば)。ごく普通の主婦だったはずが、その料理が近所で評判となり料理教室を開き、料理研究家としてNHK『きょうの料理』に出演して50年近く。料理研究家の第一人者として、「生涯現役」として活躍できる裏側には、ばあばのお母様である、明治生まれのお千代さんの「味」と「教え」がありました。その日本人なら知っておきたい、お千代さんの“教え”を、「ばあばの知恵」として、令和を生きる今の方に向けて、エッセイとしてまとめた1冊です。

**書籍名『ばあばの今日も「ごちそうさま」』**

刊行日:2019年9月6日(金) 価格:1,300円+税  
ページ数:208ページ 著者名:鈴木 登紀子(すずき・ときこ)  
ISBN:978-4866671567

**【目次】**

はじめに

**第1章** ありがたく誇らしい、母からの「厳しいしつけ」

—— 大切にしてきた ‘ばあばの知恵、

**第2章** 「食べること」は人生そのもの

—— ‘生涯現役、でいられることのありがたさ

**第3章** まずお料理の「基本」を押さえましょう

—— 自信がないのは、よく知らないだけ

**第4章** これだけは知っておきたい「日本料理」のこと

—— 私たちの国の、私たちのお料理を学ぶ

**第5章** 「自分らしく」生きるということは

—— 人生100年時代。体も心も元気に朗らかに生きる

おわりに

**【著者プロフィール】 鈴木 登紀子(すずき・ときこ)**

日本料理研究家。1924年(大正13年)青森県八戸市生まれ。自宅ではじめて料理教室をきっかけに、46歳で料理研究家に。以来、**50年近くにわたってNHK『きょうの料理』**などに出演。**“ばあば”**の愛称で広く親しまれている。



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 [furugaki@asa21.com](mailto:furugaki@asa21.com)

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階