

3月26日のNHK「あさいち」で、発酵食総集編を放送！  
 麹・ヨーグルトのパワーを大特集！！

発酵食ブームはこれからも続きます！美容と健康の発酵食の本なら、  
 麹もヨーグルトも納豆も載っている本書が一番お薦めです！！



## 『美人をつくる 発酵食レシピ』

塩麹・甘酒・ヨーグルト・納豆

本体価格 1300 円・A5 判並製カラー・88 頁

小石原はるか プロデュース/レシピ開発担当 柚木さとみ

**毎日の食卓にバランスよく自然に発酵食を取り入れて、  
 健康的美人になる発酵食レシピ本** (栄養管理士美ポイント付き)



←「ソロモン流」(テレ東)にも出演した人気フードライター小石原はるかさんが若い女性に心もカラダもきれいになる発酵食の世界知ってもらいたい！と、発酵食レシピを初プロデュース。  
 簡単で美味しく楽しい究極の美人発酵食レシピが完成！！

<レシピブログ>の人気ランキングで常に上位にランキングされる人気料理研究家兼講師の柚木さとみさんが、プロの美食家 小石原はるかさんをうならせた女子力アップの美味しレシピを開発！！  
 毎日の食卓が楽しくなる美味しい発酵食レシピが完成しました！

つくった人 →



**主なレシピ**：塩麹の温野菜バーニャカウダ・塩麹きんぴら・塩麹鳥のハーブ焼き・塩麹豚とキャベツ、豆腐の塩麹漬けディップ・野菜の揚げ漬け柚子胡椒風味・生春巻きなど(塩麹15品) 甘酒ドリンク・甘酒グリーンカレー・ピリ辛甘酒ソースの棒棒鶏・甘酒ソースの海老マヨ・メカジキのグリル甘酒きのごあん・里芋の甘酒あんかけ柚子胡椒風味・甘酒やわらかマンゴープリン・甘酒チーズケーキなど(甘酒10品)・ヨーグルトビシソワーズ・ポークソテーヨーグルトパセリソース・ヨーグルトホワイトソースのツナ入りドリア・ヨーグルト寒天・パウンドケーキなど(ヨーグルト18品) 納豆サモサ・納豆添え肉みそ中華麺・納豆キムチ素麺・ビーンズキッシュなど(納豆6品)

**小石原はるか**：美人フードライター。主な著に『麹の「生きた力」を引き出す本』共著(青春出版)、『レストランをめぐる冒険』(小学館)、『さぬきうどん偏愛(マニアックス)』(小学館)、『スターバックスマニアックス』(小学館)ほか多数。

**柚木さとみ**：東京生まれ。カフェプランナー、フードコーディネーター、料理教室講師。ブログ「さときっちん 日々のごはん宴のレシピ」では自身が開発、スタイリング、撮影までこなしたレシピのほか、お部屋改造ドキュメントなどを綴って大人気。

**FAX 03-3261-7669** (返品フリーです：石川)

貴店印	注文	大好評！！4刷 『美人をつくる 発酵食レシピ』 塩麹・甘酒・ヨーグルト・納豆』 小石原はるか・柚木さとみ 共著 本体価格 1300 円 A5判・並製 88頁オールカラー ISBN 978-4-88043-428-5 C0077	備考
	冊		月
担当	様	株式会社じゃこめてい出版 電話03-3261-7668	日