

～YouTube 登録者数 18.4 万人^(※)！～

人気料理家・発酵マイスター 榎本美沙さん最新刊
『今すぐ始められる、毎日続けられる。ゆる発酵』

※2022 年 5 月 13 日現在

食や健康に関する刊行物を多数出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、発酵食品を日々の暮らしに簡単に取り入れられるレシピ集『今すぐ始められる、毎日続けられる。ゆる発酵』を 5 月 20 日(金)に刊行します。YouTube はじめ各メディアで様々な発酵レシピを紹介している料理家・発酵マイスターの榎本美沙さんが、みそ、甘酒、納豆、塩麹、ヨーグルトなど身近な発酵食品で日常作っている本当に気楽なレシピや、すぐできる〈ゆる発酵〉習慣を一冊にまとめました。



『今すぐ始められる、毎日続けられる。ゆる発酵』



料理家・発酵マイスター 榎本美沙さん

『ゆる発酵』特設ページ(予約受付中)

<https://www.orangepage.net/ymsr/features/fermented-food/posts/5139>

榎本美沙 えのもと・みさ

料理家・発酵マイスター。会社員を経て調理師学校を卒業し、独立。発酵食品と旬の野菜をこよなく愛し、季節を感じるシンプルなレシピを提供している。少量でつくれるみそやぬか床、みりんを使ったお菓子など、発酵食品への探求心は尽きることを知らない。YouTube「榎本美沙の季節料理」や Instagram(@misa_enomoto)も人気。大の Mr.Children 好きの一面も。HP:「ふたりごはん」(<https://www.futari-gohan.jp/>)

最近なにかと聞くことが多くなった「発酵」という言葉。「発酵」と聞くと、なんとなく「体にいい」、なんとなく「よいもの」というふんわりとしたイメージを持たれているかたも多いのではないのでしょうか。



(中略)発酵とは、「微生物の働き」のこと。そのなかでも、微生物の働きで「人間に有益なように物質が変化すること」を「発酵」といいます。かんたんにいうと、「微生物によって、おいしくなったり、栄養価がアップしたりすること」を発酵と呼んでいます。

(本書「そもそも発酵って何だっけ？」より)

■習慣化できるゆる発酵メニュー例 〈注ぐだけみそ汁〉

「発酵食品をもっと気楽に取り入れてもらえたら……」という思いで、いつも発酵レシピを考案している榎本さんが、本書の第一章で紹介するのが〈注ぐだけみそ汁〉。鍋を使わずだしも準備せず、「お椀やカップに、お気に入りのおいしいおみそを入れて、熱湯を注ぐだけのお手軽みそ汁」なら、気負わずに毎日楽しめて、発酵がどんどん身近なものに！



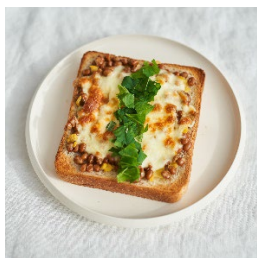
ねぎと油揚げのみそ汁

■ほかにも発酵食品のメニューバリエが広がるアイデア満載！

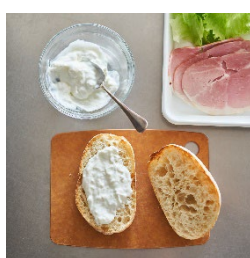
続けてとりたい発酵食品、その手軽なアレンジ法や意外な使い方も本書には多数収録しています。「飲む点滴」ともいわれる甘酒は、スプーンやミキサーで混ぜるだけのかんたんドリンクにアレンジ。また、時間がない朝におすすめなのは〈発酵朝ごはん〉。酵母菌で発酵させたパンは、いろいろな発酵食品と相性抜群で、じつは納豆ともベストマッチ！ さらに、塩麹とヨーグルトを混ぜればマヨネーズ感覚でサンドイッチに使えます。炊くだけ〈発酵ご飯〉では、みそを使った炊き込みご飯を紹介。こくがあって風味豊か、ちょっとしたお焦げが得意な方も榎本さんのお気に入りとか。



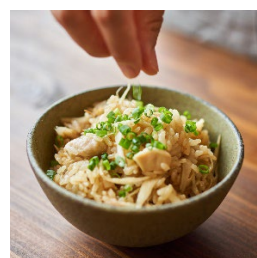
「甘酒ドリンク」



「納豆チーズトースト」



「塩麹ヨーグルトサンド」



「鶏ごぼうのみそ炊き込みご飯」

『今すぐ始められる、毎日続けられる。ゆる発酵』

著者／榎本美沙 撮影／榎本洋行 榎本美沙

2022年5月20日(金)発売 1650円(税込)

B5変型版、アジロ綴じ、総ページ116ページ <https://www.orange-page.net/books/1594>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】