

2014年4月8日 株式会社マイナビ

素朴なお母さんの味"母めし"は、理想的な健康食!

<u>『母めし一汁三菜 ~ みんな大好き母の味 ずっと伝えたい和食献立~』</u> 4月9日(水)発売!

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、レシピ集『母めし一汁三菜 ~ みんな大好き母の味ずっと伝えたい和食献立~』を4月9日(水)に発売します。本書は、東京都国立市を拠点に、家庭料理を提供する社員食堂やレストランの設営・運営のコンサルタント事業を展開する大久保久江氏の初の著書です。

「母めし」とは、昔ながらの素朴な"お母さんの味"のことです。 ご飯にお味噌汁、お漬け物をベースに、魚や肉のメイン1品、旬の野菜のつけあわせが2品ついた「一汁三菜」の献立で、日本人が古くから親しんできた家庭料理そのものです。また「母めし」はなつかしいと同時に、実は脂肪が少なく栄養バランスに優れた、合理的な健康食でもあります。

日本の伝統的な食文化である和食が昨年ユネスコの無形文化遺産に登録され、改めて関心が寄せられるなか、本書は、日本の"昔ながらの家庭料理"をコンセプトに、主菜・副菜から漬物まで、種類豊富なレシピ計 134 品を収録しました。著者が企画・運営するカフェ・社員食堂のメニューをもとに、シンプルで手間をかけずに、毎日の食事に取り入れやすい献立を収録しています。





著者プロフィール 大久保 久江(おおくぼ・ひさえ)

1954年、東京都生まれ。結婚し、3人の子どもの育児がひと段落してから勤めた物流会社で、経営役員となる。地元に住むお母さんスタッフが調理する、関連会社の社員食堂を作ったことをきっかけに、2010年株式会社やまもりを設立する。2012年には直営の母めし健康食堂として国立市谷保の古民家に「やまもリカフェ」を開店。"「母めし」で社会を元気に"をスローガンに、社員食堂やレストランの設営・運営のコンサルタント事業を展開している。

これまでの活動詳細:株式会社やまもり HP (http://www.hahameshi.co.jp)

著者が運営する国立市谷保「やまもりカフェ」。 古民家を改築した空間「やぼろじ」の一角にあり、毎日地元の お客さんで賑わっています。



「やまもりカフェ」を支えるスタッフ。地元のお母さん たちが厨房に立っています。



Press Release



本書で紹介している母めし献立

いわしの梅しそ焼き献立



オムレツ献立



~著者あとがきより~



「母めしで社会を元気にしたい」。その想いに突き動かされて、手探りしながらがむしゃらに進んできました。(中略)母めしを社会に広める目標は変わりませんが今、「食べてほしい」だけでなく「作ってほしい」という気持ちも湧き上がっています。自分の五感がどんな食べ物を欲しているかを知って食べることは、自分自身を受け入れていくこと。自己受容しにくくなった社会ですが、食べることを通じてできることはたくさんあるのではないでしょうか。ですから、この母めしのレシピ本は、五感に応じた料理のヒントになることを願って作られました。母めしを作って食べて、元気になる人がたくさんいてほしいと思います。そして、心と体が充実した人たちが、元気な社会を築いていくことを願ってやみません。(大久保久江)

書誌情報



書名	母めし一汁三菜 ~みんな大好き母の味 ずっと伝えたい和食献立~
著者	大久保 久江
価格	1,620円(税込)
ISBN	978-4-8399-5037-8
判型	B5 変形判 114 ページ
発売日	4月9日(水)

著者への取材のご依頼、献本、プレゼント提供等、ご希望があればお気軽に 下記マイナビ広報担当者までお問い合わせください。

【本件に関するお問い合わせ先】 株式会社マイナビ 社長室 広報部 渡邉

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050 e-mail: koho@mynavi.jp