

各 位

2024年4月23日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

たっぷりの野菜とプラントベースの材料で作る、グルテンフリーなベジマフィンを42種類収録！

キャロットケーキ偏愛家 urara の最新刊『まいにちおいしいベジマフィン』は4月23日発売。

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『まいにちおいしいベジマフィン』（urara 著）を発売しました。



大人気レシピ本『まいにち食べたいキャロットケーキ』から、さらにヘルシーで簡単、軽やかに。キャロットマフィン6種類と季節のベジマフィン36種類を、グルテンフリー&ヴィーガンで。

キャロットケーキ偏愛家 urara の最新スイーツブックは、季節の野菜を16種類も使ったやさしい甘さのベジマフィンレシピ集。植物生まれの材料だけで作る、グルテンフリーなレシピだから、ごはんみたいに朝からもりもり食べたくなるおいしさです。

材料をスプーンでぐるぐる混ぜてマフィン型に流せばOK！という手軽さもうれしい、思いついたらすぐに作れる簡単レシピなので、旬の野菜で気のむくままに焼いてみてください。驚くほどたっぷりの野菜がとれて、素材が持つ自然な甘さやうまみを存分に味わえます。



(左上から時計回りに) 春のキャロットマフィン、ぎっしりコーン&トマトマフィン、チョコチップレンコンマフィン、シナモンアップルマフィン

■著者プロフィール

urara

料理家／アートディレクター／クリエイティブディレクター／キャロットケーキ偏愛家

武蔵野美術大学視覚伝達デザイン学科卒業後、大手広告代理店入社。さまざまなクライアントを経て、のちフリーランスのアートディレクター、料理家として独立。インスタグラムで発信するキャロット

ケーキ研究とレシピが話題に。ブランドディレクターをつとめる「Romantic Foodies」を立ち上げ、デザインアイテムを販売している。著書に『まいにち食べたいキャロットケーキ』（エムディエヌコーポレーション）がある。

■CONTENTS

◎春

にんじん

春のキャロットマフィン／レモン&キャロットマフィン／キャロブ&ひよこ豆のキャロットマフィン

新玉ねぎ

ピーナッツオニオンマフィン／ストロベリーオニオンマフィン／青のりオニオンマフィン

長芋

ブルーベリー長芋マフィン／ティラミス風長芋マフィン／抹茶ココナッツ長芋マフィン

◎夏

ズッキーニ

ズッキーニマフィン／トリプルチョコのズッキーニマフィン／コーヒー&ココナッツズッキーニマフィン

バナナ

ジュシーバナナマフィン／ピーナッツバターonバナナマフィン／黒ごまバナナマフィン

トマト

トマトマフィン／パイン&トマトマフィン／ぎっしりコーン&トマトマフィン

◎秋

さつま芋

お芋マフィン／デーツ&黒ごまのお芋マフィン／ブラウニーお芋マフィン

レンコン

ジンジャーレンコンマフィン／和栗のレンコンマフィン／チョコチップレンコンマフィン

かぼちゃ

スパイスパンプキンマフィン／あんバター風パンプキンマフィン／発酵パンプキンマフィン

◎冬

りんご

シナモンアップルマフィン／アールグレイアップルマフィン／発酵りんごマフィン

大根

カルダモン大根マフィン／ヘーゼルナッツ大根マフィン／黒豆とおもちの大根マフィン

冬にんじん

しりしりキャロットマフィン／マーマレードキャロットマフィン／発酵にんじんマフィン

◎COLUMN

春キャベツのお好みマフィン／ナスのフルーツティーマフィン／ぎゅぎゅっとマッシュルームマフィン／ごぼうマフィン

◎おまけレシピ

発酵にんじん／発酵かぼちゃ／発酵りんご／トリプル豆ヨーグルト／きのこのオープン焼きマリネ／
デュカ風スパイスソルト／ヴィーガンクリームチーズ（ヘルシータイプ・ミルクタイプ）／虹色と
ころてん／クイック！ベジマフィン／里芋のマフィン／キャロットクッキー

■書誌情報

urara 著

定価 1,760 円（本体 1,600 円＋税 10%）

仕様：A5 判／112 ページ

ISBN：978-4-635-45076-8

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2824450760.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康
関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事
業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：
東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山
岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメデ
ィア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラット
フォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>