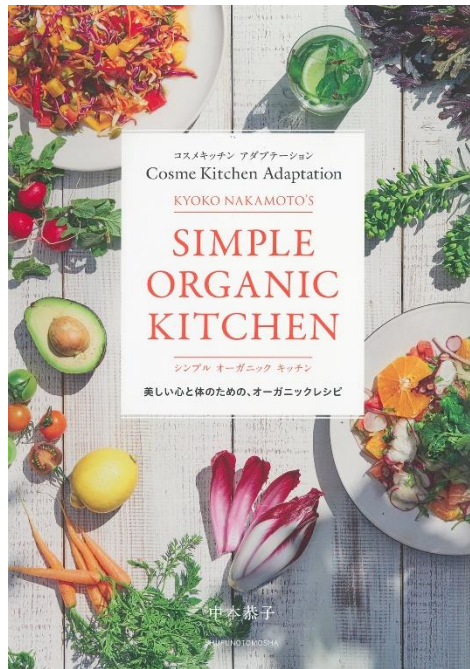


おしゃれでおいしくて体に良い、才色兼備なオーガニックレシピ集 『コスメキッチン アダプテーション KYOKO NAKAMOTO'S シンプル オーガニック キッチン』

株式会社主婦の友社は、話題のレストラン「コスメキッチン アダプテーション」をトータルプロデュースしたオーガニックフードディレクター、中本恭子さんによるレシピ集『コスメキッチン アダプテーション KYOKO NAKAMOTO'S シンプル オーガニック キッチン』を8月2日（水）に発売いたします。



“おいしく食べて、心も体も美くなる – Clean Eating –”をコンセプトにしたレストラン「コスメキッチン アダプテーション」では、オーガニック＆ナチュラルな食材を基本に、季節の素材を取り入れたメニューを提供しています。

本書では、レストランのコンセプトのままに、春夏秋冬それぞれの旬の食材が味わえて、季節の変化を感じるレシピを、四季に分けてご紹介します。新鮮な野菜や食材をできるだけそのまま、シンプルな味つけで調理するのが特徴。発酵食品やスーパーフードをふんだんに使用し、味も見た目も格別で、体にも良い特別なレシピばかりです。

中本恭子さんが日々実践している「ナチュラル＆オーガニックな食生活」の基本、“食べて美しくなる”料理をよりおいしく作ることができるおすすめ調味料についてもご紹介。「スパイスとハーブの使い方」「スーパーフードの上手な取り入れ方」「愛用の道具」などコラムも充実し、読み応えのある一冊となっています。

各レシピには「グルテンフリー」「ベジタリアン」「ローフード」「マクロビ」「ヴィーガン」のマークつき。心や体の状態に応じて必要なレシピを選べるようになっています。

著者：中本恭子 定価：本体1380円＋税 発売日：2017/8/2 B5判 96ページ
ISBN：978-4-07-423462-2

中本恭子 (なかもと・きょうこ)



オーガニックフードディレクター。オーガニックコスメを中心にアロマやハーブティーなどを扱う「コスメキッチン」を冠に配した飲食業態「コスメキッチン アダプテーション」「ジューサリー バイ コスメキッチン」などのディレクションを担当。サプリやハーブティーなどの商品開発、デザインからレシピ、スタイリングの考案、ブランドの立ち上げなども担う。

SPRING



冬の寒さから目覚めて活動を始め春。苦味や香りの強い野菜やハーブなどを使った料理で心身ともにリラックスし、デトックスできるレシピを紹介。

たことシトラスの ゼビーチェ

シトラスの甘くやさしい酸味。ビタミンがたっぷり摂れる

SUMMER



蒸し暑く体調を崩しやすい夏。スパイスやハーブをきかせた料理や抗酸化作用のあるリコピンを豊富に含んだトマト、栄養たっぷりの夏野菜を使った料理で元気ときれいをキープ。

豆あじと夏野菜の エスカベッシュ

丸ごと食べられる豆あじでカルシウムも補給

季節の移り変わり、旬の素材のおいしさを五感で楽しむ四季のレシピ

AUTUMN



体調を整え冬の寒さにも備えたい秋。抗酸化作用の高い食品や、オメガ3系脂肪酸、DHA、EPAが豊富な青魚、免疫力がアップするきのこ類などを使ったレシピを紹介。

さんまとブロッコリーの パスタ

旬のさんまをこんがり焼いて。仕上げはブロッコリーのソースで

WINTER



冷や寒さから体を守りたい冬には、体を芯から温め新陳代謝を促す、シナモンやしょうがなどのスパイス、腸内環境を整える食物繊維豊富なきのこや根菜類を使ったレシピを。

たっぷりきのこゴルゴン ゾーラの贅沢リゾット

ポルチーニの香りとうま味たっぷりのゴルゴンゾーラの濃厚な風味