

著者への取材、献本、プレゼント提供等のご依頼は
マイナビ広報担当者までご連絡ください

2015年4月8日
株式会社マイナビ

子どもに任せられる工程や、やる気を引き出す声かけ法を掲載したレシピ BOOK 『子どもといっしょに季節の食しごと&保存食』 4月14日(火)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、新刊書籍『子どもといっしょに季節の食しごと&保存食』(江口恵子 著)を4月14日(火)に発売します。

近年、食を大切に作る心を育む「食育」の重要性が唱えられています。料理のお手伝いは、子どもに「食」を身近に感じてもらう有効な機会ですが、本書の著者である料理研究家・江口恵子さんのもとには、お母さん達から「手伝わせたいと思ってもバタバタして出来ない」「いざ手伝わせようとしても上手くいかない」「子どもと一緒に料理する余裕がない」といった悩みが寄せられています。

本書は、そうした悩みを解決するため、江口さんが実際の子育てのなかで行なっている、忙しい家庭でも子どもと一緒に料理を楽しめるコツを収めたレシピ集です。子どもの感受性を育むために、四季を感じる旬の食材を取り上げ、やる気を引き出す声かけ法や、子どもに任せられる工程をレシピごとに記載しました。食育というと、教育面を押し出した書籍が多いなか、まずは子どもと一緒にやって“料理を楽しむ”ことを第一にしているのが特徴です。

子どもが食事を作る過程を体験すると、苦手な食材を口にし、自然とお手伝いをしてくれるきっかけになることを著者自身も実感しています。また、本書は日々のごはんやおやつ作り方に加え、梅干しや味噌など、保存食の作り方も収録しており、レシピ集としても充実した内容となっています。

詳しい特徴は次ページをご覧ください

《著者紹介》 江口恵子(えぐち・けいこ)



料理研究家、フードスタイリスト。10歳の長女、7歳の長男、4歳の次女の3人の子どもを育てながら、日々忙しく働くママでもある。シンプル&合理的で、毎日食べたくなる素直に美味しい料理、スイーツを伝授する料理教室を主宰。忙しいからこそ、料理をしながら子どもと「遊ぶ」という方法を実践し、今では、休日の朝ごはんを子どもたちだけで作ってくれることも。

<http://natural-foodcooking.jp>

<表紙イメージ>



書名: 『子どもといっしょに季節の食しごと&保存食』

著者: 江口恵子

定価: <税抜き>1,520円、<税込み>1,642円

判型: B5変型判 112ページ

ISBN: 978-4-8399-5478-9

発売日: 2015年4月14日(火)

詳しくはこちら: 『マイナビ BOOKS』(<https://book.mynavi.jp>)

～ 本書の特徴 ～

春のメニューサンプル：たけのこごはん

夏のメニューサンプル：ひや汁



特徴

いちばん外の皮はかたいので親がむき、あとはおまかせするのがおすすめ。「濃い色が終わるまでね」と声をかけて。

特徴



★ たけのこの皮をむく など

- <特徴> 春であれば「たけのこごはん」、夏であれば「ひや汁」など、季節を感じられるレシピを収録しました。その他、ゆっくり時間が取れるときにトライしたい、梅干しや味噌などの保存食の作り方も収めています。
- <特徴> 子どものやる気を引き出す声かけ方法をアドバイス。また、そのレシピにまつわる江口家の子育てエピソードも満載。子どもに何をさせたらどんな反応が返ってきたか、リアルな体験を紹介します。
- <特徴> 野菜をちぎる、へたを取る、皮をむくなど、具体的な作業を指示することも重要です。それぞれのレシピに、子どもに任せられる工程を記載しています。

出版記念のワークショップ&トークイベントの開催も決定！

- ・日程：2015年5月2日（土） 要事前申し込み
親子のお料理ワークショップ（よもぎだんご作り） 10：00～11：30 / 13：00～14：30（2部制）
参加費：1,000円、定員：親子8組
- 江口恵子が子育てについて語るトークイベント 15：00～16：30
参加費：無料、定員：20名
- ・会場：FOOD&SWEETS ORIDO / オリド
（東京都武蔵野市吉祥寺東町 2-40-22【JR 中央線・吉祥寺駅から徒歩 13 分】）
- ・申し込み方法および詳細はこちら：<http://natural-foodcooking.jp/blog/20150407550.html>
- ・本書をご持参頂くか、当日会場にてご購入ください

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