

トリップアドバイザー  
**注目旅行先**  
**世界1位**



文響社

八重山おばあの  
**ぬちぐすい**  
 藤原理加

「ぬちぐすい」とは、沖縄の言葉で「いのちのくすり」。  
 沖縄本島からさらに南へ…  
 石垣島を中心とする八重山諸島での  
 ころとからだに「きれい」をくれる12のお話、  
 とっておきのお料理レシピ。

お金だけでは買えない、  
 探していた、ほんとうのキラキラが、  
 そこにはありました。

文響社

カンタンで  
 美味しい  
 お家でできる！

- ラフテー
- クファジュージー
- ほろにが葉野菜の  
ごま酢和え
- ソーキ汁
- パパイアチャンプルー ほか

ほつと心やすらぐ  
 おばあのレシピも  
 収録

石垣島を中心とする島々の  
 “きれいな”と“元気”をくれる  
 食とおばあの物語。

真心が沁みた言葉を食べると、  
 全身にやさしさが広がる。  
 手をかけ心をこめた  
 おばあの島ごはんみたいな一冊。

ページをめくるたび、  
 体のなかに心地良い風が  
 吹いて、大切なひとにいい  
 ご飯を作ってあげたくなります。



小説家 桜木紫乃



漫画家 池辺葵

ふわふわ不安定な心を  
 大地につなぎとめてくれるような  
 たくましい言葉と豊潤な  
 人生がつまったレシピたち。

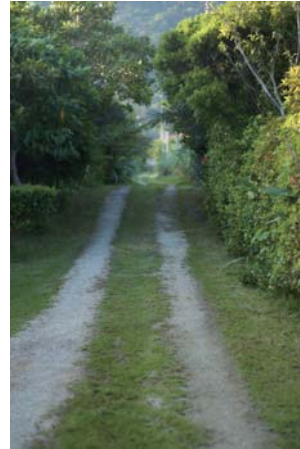
島を探検!人はまずは食べることから…  
 読みながら思わずウルウル、  
 サラッと心に染み込んで来る  
 味のある一冊。  
 南の島に行きたくくなりますよ♪



洞窟探検家 吉田勝次



「ぬちぐすい」「のちのくすい」の言葉で  
沖繩の言葉で



沖繩本島からさらに南へ…  
石垣島を中心とする八重山諸島での  
おばあのお話には、  
やさしい心の持ち方、家族のぬくもり、  
お料理のちから……たくさん生きるヒントがありました。



何回も行くたびに、なぜか「ただいま」と  
言いたくなる島々の魅力が1冊に。  
読むと、凝り固まったころにもすーっと風が吹き抜けます。

ぜひ、ご賞味ください。

藤原理加

兵庫県神戸市出身。早稲田大学教育学部国語国文学科中退。広告制作会社、出版社勤務を経て、フリーに。主な仕事は、作家、アーティストなどへのインタビュー、書評、文庫解説。著書に絵本『シカになったシバ』（文・藤原理加 絵・中山玲佳 ポプラ社刊）、「優しいのに無敵」（著：Dr. スティーブン 発行：上ノ空）、『プロボクサー 村田諒太フォトブック』（マガジンハウス刊）、「I SELF CARE セルフケア」（著：SHIHO 幻冬舎刊）ほか多数の書籍の構成・編集協力・イラストも担当。

タマコさんのんにく



お話に出てくるお料理名人、タマコさんの秘伝の調味料。たった10分でできるのに、どんなお料理にも合って、味をしっかり決めてくれます。んにくと塩とオリーブオイルだけでできるのも嬉しいところ。



ほろにが葉野菜の  
ごま酢和え

正式には、八重山の野菜「ニガナ」  
で試してほしい一品。でも、春菊  
やクレソン、水菜でも美味しい。



おばあ  
のレシビ  
(抜粋)

ほろにがやサツマ



ラフテー

一般的なラフテー（煮豚）  
を、見た目もキレイに、より  
カンタンになるようにア  
レンジしました。



ちまき風おにぎり

お話に出てくるタマコさんのレシビ。  
タマコさんのちまきは、台湾からわ  
ざわざ食べに来る人がいるくらい、  
一度食べたら忘れられない味です。



パイイマチャンルー

もやしやゴーヤーでも代用可。  
彩りも豊かで、石垣島に旅行  
した気分になれるかも。



BOOK INFORMATION

書名：八重山おばあのぬちぐすい  
著者：藤原理加  
価格：1,350円＋税  
ISBN：978-4-86651-048-4  
判型：四六判並製 176頁

リリースのお問い合わせ

株式会社文響社 編集部 宮本沙織  
〒105-0001  
東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館9F  
TEL：090-9000-7216 / FAX：03-3153-3491  
miyamoto@bunkyoisha.co.jp