

【新刊書籍発売のお知らせ】

2018年7月

報道関係者各位

株式会社オンリーワン

元ミス日本ファイナリスト五月女圭紀が再婚で掴んだ**一家団ニャン**の幸せ

『お取り分け猫ごはん

猫と同じごはんを食べてわかった24のコト』

2018年7月3日(火)より、全国の書店で新発売

〈著者〉五月女圭紀(オーガニック料理ソムリエ) 〈監修〉はりまや佳子

〈価格〉1500円+税 〈発売日〉2018年7月3日 〈出版元〉駒草出版(判型)A5判/並製 〈ページ数〉128ページ

元ミス日本ファイナリスト・オーガニック料理ソムリエの五月女圭紀は、自身初のレシピ本『お取り分け猫ごはん 猫と同じごはんを食べてわかった24のコト』を、駒草出版から出版、2018年7月3日(火)より、全国の書店にて新発売いたします。

◆2匹との出会いは再婚。「食」を変えたら、喧嘩ばかりの家族が仲良し家族に。

本書は、オーガニック料理ソムリエの五月女圭紀と、オーガニック料理ソムリエ代表でアンチエイジング料理研究家のはりまや佳子が共同で開発した、猫と人が兼用で食べられる「お取り分け猫ごはん」のルールと、24のレシピが紹介された1冊です。本書が生まれた背景には、著者の五月女圭紀と再婚した夫、猫と犬の食を巡る家族のストーリーがありました。3年前に再婚した五月女は、夫の連れ子であった2匹の猫と同居することになります。五月女はもともと愛犬2匹を飼っていましたが、同居した猫と犬は毎日喧嘩ばかり。五月女自身もなかなか猫たちと仲良くなれない日々が続きます。そんな中、はりまやの著書『幸せわんこの健康ごはん』と出会い、「食を変えることで、家族が仲良しになるきっかけを作ることができるのでは」と考え、夫と自分だけではなく、ペットにも手作りのご飯を作ることを実践しました。その結果、家族みんなが「毎日同じ釜の飯を食べる」ことで、お互いの距離が縮まり、穏やかでハッピーな毎日に変化したのです。おまけに、市販のペットフードを食べさせていたときと比べ、体臭もなくなり、毛ツヤも良い健康体に。その秘訣は、オーガニック食材を使った手作りごはん、一見、家計の負担が大きいのように思えますが、人も猫も犬も、家族全員が同じものを食べているため、むしろ安上がりになります。



◆調味料を加える前に猫用に“お取り分け”する簡単ルール。猫にも人間にもダイエット効果！

料理の完成直前、調味料を加える手前で、猫用に“お取り分け”するのが「お取り分け猫ごはん」のルール。あらかじめ作っておいた「ベースごはん」(お米・炒り糠・おからを混ぜたもの)と一緒にフードプロセッサーで細かくします。例えば、「あじの刺身と彩り野菜のキヌアサラダ」なら、野菜を盛りつけた段階で猫

用にお取り分け。人間用には、豆乳マヨネーズや粒マスタードで味付けをします。また、**「お取り分け猫ごはん」のメニューは、質の良いタンパク源を取り入れており、余分な油や調味料を使わず低カロリー、そのためお腹いっぱい食べても、自然に体重が落ちていき、猫にも人間にもダイエット効果あり。夏に向けてのシェイプアップにもおすすめです。**24 のレシピを、愛猫のおちろさん(♀)&コロ次郎さん(♂)の写真満載でご紹介。猫ともっともっと仲良くなりたい、猫好きの方必携の一冊です！



【著者プロフィール】

五月女圭紀(さおとめ・たまき)

福岡県出身。1993 年度ミス日本ファイナリスト受賞後渡米。拠点をニューヨーク・フロリダに移し、番組制作に携わりながらボランティア活動で世界を廻る。帰国後ゴルフ関連の番組出演や執筆に携わるほか、小料理屋をプロデュース。舞台をはじめ、スポニチ、日刊現代、sanspo.com 等で約 10 年間コラムを連載。2007 年家族の病気をきっかけに心理カウンセラーの資格を取得。介護記録として書き留めたエッセイ「ひとりじゃないから」(文芸社)を出版し、心と食のワークショップを東京青山中心に全国で開催。現在、フリーランスライターとして執筆活動に携わるほか、幸せの達人「女塾 塾長」として「カラダの中から美しく！健康美人を日本に沢山増やしますプロジェクト！」発足。元気になれる食育活動を中心に、愛犬・愛猫の食育に関するプロジェクトに携わる。



●G-veggie インストラクター/エキスパートオーガニック料理ソムリエ/愛犬・愛猫のためのオーガニック料理ソムリエ講師/日本臨床心理カウンセリング協会認定 臨床心理療法士・臨床心理カウンセラー/Freelance writer/Columnist

【監修者プロフィール】

はりまや佳子(はりまや・よしこ)

1963 年東京生まれ。武蔵野女子大学(現武蔵野大学)短期大学部家政科卒。オーガニック料理ソムリエ代表。アンチエイジング料理研究家。建設会社受付嬢、英会話学校マネジャー、船井総合研究所勤務、うどん屋女将を経て、1993 年より出版社に勤務。2006 年 3 月に大田区にてマクロビオティック料理教室 G-veggie(ジィ・ベジィ)を立ち上げ、現在 9 年目を迎える。



【お取り分け猫ごはんレシピ 24】

あじの刺身と彩り野菜のキヌアサラダ／キャベツの肉巻きラップサラダ／もち麦の寒天よせ／チョップド・ライスサラダ／おからのリースサラダ／はと麦の美肌スープ／切り干しだいこんの豆乳酒粕鍋／巻かないロールキャベツ／もち麦のしゅうまい／高きびとキャベツの鶏餃子／おからナゲット／きのこ大豆ミートの一口ハンバーグ／もち麦と厚揚げ入り鶏ハンバーグ・チアシードのポン酢ジュレ添え／ひよこ豆と野菜のスペイン風オムレツ／ローストビーフの玄米握り寿司／たらと根菜たっぷりのターメリックライス／美肌そば／たらと玄米の豆乳チャウダー／黒豆・ひじき&小豆の玄米おむすび／豆腐つくね／大豆ミートと鶏のそぼろ／切り干しだいこんのサラダ／ブロッコリーの茎サラダ／キャベツと豚のスチームサラダ&ほうれんそうとささみのごま和え



Meal Point
猫ごはんが分らぬので、
ベースごはんを
少し控えましょう

チョップド・
ライスサラダ
スプーンなどで手軽に食べられるチョップド・サラダに
玄米もち麦を加えるとヘルシーなのにボリューム満点！

【出版記念講座「愛猫・犬のためのオーガニック料理ソムリエ」の開催】

新刊刊行を記念して、「愛猫のためのオーガニック料理ソムリエ講座」、「愛犬のためのオーガニック料理ソムリエ講座」を下記日程にて、キレイ料理レストランG&Vにて開催いたします。

- ・8月5日(日) 愛犬のためのオーガニック料理ソムリエ認定講座
- ・9月2日(日) 愛猫のためのオーガニック料理ソムリエ認定講座
- ・10月7日(日) 愛犬のためのオーガニック料理ソムリエ認定講座
- ・11月4日(日) 愛猫のためのオーガニック料理ソムリエ認定講座
- ・12月2日(日) 愛犬のためのオーガニック料理ソムリエ認定講座

詳細は下記をご確認ください。

愛猫のためのオーガニック料理ソムリエ認定講座 <https://www.g-veggie-lesson.com/cat-organic-life>

愛犬のためのオーガニック料理ソムリエ認定講座 <https://www.g-veggie-lesson.com/dog-organic-life>

【本書掲載写真～美味しいお料理と猫・犬の写真が満載です～】

