

市販の発酵食品を使って作る、からだが整う
「かんたん発酵おつまみ」のレシピ集ができました。

インプレスグループで料理・文芸関連の出版事業を展開する立東舎（所在地：東京都千代田区、発行人：古森 優）は、『免疫力が上がる、おいしくなる からだが整う発酵おつまみ』（真藤舞衣子 著）を2020年5月16日に発売します。



塩麹、みそ、酒粕、ヨーグルト、ビネガー、ナンプラー
身近な「発酵食品」を使ったヘルシーな酒のアテ 106

元気で健やかなからだと心は、毎日の食事から。栄養バランスを考えたり、品数を増やしたりするのも素晴らしいことですが、手っ取り早くかんたんに作りたいなら、発酵食品を取り入れたおつまみはいかがですか？ 塩麹やみそ、酒粕などを使ったおつまみは、食べればからだが内側からポカポカと温まり、お通じやお肌の調子もよくなったりといいこと尽くし。著者の真藤舞衣子さんのレシピは、和風からエスニックまでノンジャンルで、お野菜がたっぷり摂れるとてもヘルシーなラインナップです。ほろ酔いでもサクッと作れてからだが整う「発酵おつまみ」が、これからのおうち飲みの定番です。

■ CONTENTS

《CONTENTS》

◎第1章 かけるだけ、混ぜるだけ 10分おつまみ

〈塩麴〉

たこのセビーチェ/帆立ときゅうりとキウイの塩麴ヨーグルト和え/塩麴サルサソース/塩麴ワカモレ/塩麴フムス/よだれ豚/ささ身の塩麴和え

〈みそ〉

あじのなめろう/そばのケチャップみそ和え/みそと青唐辛子/アボカドの金山寺みそのせ/さば缶のみそスパイス和え

〈酒粕〉

酒粕白和え

〈ヨーグルト〉

ごぼうの明太子ヨーグルト和え/チキンのヨーグルト練りごま和え/オイルサーディンのヨーグルトマリネ/かにかまとセロリの和えもの

〈ビネガー〉

コールスロー/きゅうりとディルのサラダ/レンズ豆のサラダ/キャロットラペ/カルパッチョ/まぐろとねぎのぬた

〈ナンプラー〉

ナンプラーのおひたし/ナンプラーカルパッチョ/ゆで魚のナンプラーミントソース/ナンプラーなます

◎第2章 煮る、焼く、炒める 温かいおつまみ

〈塩麴〉

豚肉の塩麴炒め/豚肉の塩麴炒めオムレツ/塩麴ごま蒸しなす/厚揚げ塩麴グリル/ほうれん草の塩麴ピーナッツバター和え/塩麴レバーのオイル煮/塩麴アヒージョ/塩麴ガーリックシュリンプ/塩麴水餃子/ラディッシュの塩麴バターソテー/塩麴タリアータ/塩麴チキントマト煮込み/肉吸い風 塩麴豚と豆腐

〈みそ〉

みそレバーペースト/みそチリコンカン/ひよこ豆のXO 醬みそ炒め/かきとキャベツのみそバター炒め/みそ炒り卵

〈酒粕〉

酒粕シュウマイ/アスパラガスの酒粕エッグソースかけ/酒粕ポテサラ/酒粕ディップ/酒粕お好み焼き

〈ヨーグルト〉

牛肉塩麴炒めのヨーグルトソースかけサラダ

〈ビネガー〉

照り焼きチキン/きのこのアグロドルチェ

〈ナンプラー〉

ラップ/れんこん炒め/あさりと菜の花のナンプラー蒸し/たけのこのナンプラー炒め/ひ

じきと青菜のナンプラー炒め/トマトのナンプラー卵とじ/大根のナンプラー煮/ナンプラー酢ごぼう

◎第3章 10分～ひと晩なじませる 漬けるおつまみ

〈塩麴〉

豆腐の塩麴漬け/野菜の浅漬け

〈みそ〉

チーズのみそ漬け/牛肉のみそ漬け

〈酒粕〉

鮭の酒粕漬けグラタン/鶏肉の酒粕漬け唐揚げ

〈ヨーグルト〉

野菜のヨーグルト漬け/ドライフルーツのヨーグルト漬け/スペアリブのみそヨーグルト漬け/あじのみそヨーグルト漬け

〈ビネガー〉

ピクルス/田作りと切り干しとナッツの南蛮漬け

〈ナンプラー〉

ミニトマトのナンプラー漬け/セロリのナンプラー漬け/半熟卵のナンプラー漬け/自家製サラダチキンのサラダ/焼き魚のナンプラー漬け/まぐろのナンプラー漬け

◎COLUMN

これも発酵食品①チーズ

マッシュルームのカルパッチョ/柑橘とシェーブルチーズのサラダ/ビーツのクリームチーズ和え/しらたきのブルーチーズ炒め/いかクリームチーズ炒め/焼きカマンベール

これも発酵食品②アンチョビ

発酵バターとアンチョビのせバゲット/ゆで卵のアンチョビのせ/アンチョビポテト/ズッキーナとなすのアンチョビ炒め

これも発酵食品③納豆

納豆と切り干し大根とひじきの梅和え/納豆ドレッシングサラダ/納豆オムレツ/納豆肉みそ/納豆巻き/納豆おやき

これも発酵食品④キムチ

キムチやっこ/アボカドキムチ和え/キムチデミ

餃子の皮で発酵おつまみピザ

ゴルゴンゾーラと洋梨/アンチョビとブロッコリー/トマトソースとルッコラ/サラダチキンとねぎ/しらすとチーズ/サラミとマッシュルーム

わたしの手作り発酵食品

塩麴/ヨーグルト





■PROFILE

真藤舞衣子 Maiko Shindo

料理家。カフェ「マイアン my-an」（山梨市）のオーナー。会社勤務ののち、京都の大徳寺内塔頭で1年間生活。その後、フランスのリッツ・エスコフィエ・パリ料理学校に留学し、ディプロマを取得。帰国後東京の菓子店に勤務。現在は料理教室の主宰やレシピ開発、食育講座、ラジオ、テレビのレギュラーコメンテーターや料理番組などで多忙な日々。著書に『箸休め』（学研プラス）、『NHK まる得マガジンプチ 麴：手づくりみそ、甘酒、塩麴』（NHK 出版）など多数。

■書誌情報

書籍：『免疫力が上がる、おいしくなる からだが整う発酵おつまみ』

著者：真藤舞衣子

定価：1,760円（本体1,600円＋税）

発売：2020年5月16日

仕様：B5判／96ページ

ISBN978-4-8456-3482-8

立東舎発行／リットーミュージック発売

商品情報ページ <http://rittorsha.jp/items/19317413.html>

【立東舎】<http://rittorsha.jp/>

立東舎は料理、文芸、漫画ほか、さまざまな分野のポップカルチャーを紹介する出版活動を展開中。「料理の本棚」「乙女の本棚」などの好評シリーズのほか、手塚治虫、谷ゆき子らの幻の漫画の復刻などで感度の高い読者の話題を集めている出版ブランドです。

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

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：唐島夏生、証券コード：東証1部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」「旅・鉄道」「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】

株式会社インプレスホールディングス 広報宣伝担当

Tel: 03-6837-5051 / E-mail: pr@rittor-music.co.jp