

各 位

2024年10月16日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

米粉を使ったやさしいおやつを発表する創房優（そうぼうゆう）さん初めてのレシピ集『やさしい米粉のおやつ』発売。季節の果物や野菜を組み合わせた、それぞれの食感が楽しめるレシピを掲載

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『やさしい米粉のおやつ』（創房優著）を発売しました。



ほっこり和める癒やし系おやつが SNS で大人気！ 創房優のはじめてのレシピ集ができました。

SNS で穏やかな空気感とともに、米粉を使ったやさしいおやつレシピを発表する創房優初のレシピ集ができました。本書では米粉と抜群に相性のよい「果物」「野菜」を組み合わせた、SNS で未発表のおやつを含め 42 点のレシピを収録。季節の恵みのおいしさと米粉の軽やかさを同時に味わえる、心と体がよるこぶマリアージュをどうぞお楽しみください。

※本書のレシピでは卵、乳製品を使用します。



(左上から時計回りに) 焼くまで5分のクイックおやつ「バナナブレッド」、スプーンですくっていただきます「デコポンのババロアタルト」、ココアスポンジにいちじくを合わせて「いちじくのショコラサンドケーキ」、濃厚&フレッシュな「ブルーベリーチーズケーキ」

■著者プロフィール

創房優 Soboyu

金沢美術工芸大学デザイン科を卒業。金沢の老舗和菓子店、飲食店で調理・製造を学んだ後、金沢の企業で食商品の企画開発を行う。その一方でYouTubeやInstagramで米粉を使ったおやつレシピ発信や、製菓メーカーへのレシピ提供を続ける。2024年秋、故郷の岐阜県多治見市で「おやつ 創房優」をオープン。

YouTube 創房優 「優しいおやつ時間」

Instagram @soboyu_recipe

■CONTENTS

◎Prologue 焼くまで5分のクイックおやつ

バナナブレッド／バナナ蒸しパン／いちごマフィン／ハニーみかんマフィン／ラムりんごマフィン／ブルーベリーフィナンシェ／コーンとチーズのケーキサレ／とうもろこしパンケーキ／柿のクラフティ／オータムケーキ／レモンウイークエンド／ハニーレモンマドレーヌ

◎春のおやつ

いちご…いちごのデコレーションケーキ／スプリングロール
デコポン…デコポンのババロアタルト／デコポンのヨーグルトケーキ
新じゃがいも…新じゃがいもポンデケーキ／新じゃがいも餅

◎夏のおやつ

ブルーベリー…ブルーベリークランブルケーキ／ブルーベリーチーズケーキ
あんず…あんずのファーブルトン／あんずのラムパウンド
梨…梨のバターケーキ／梨のコブラー
ズッキーニ…ズッキーニとくるみのブラウニー

◎秋のおやつ

いちじく…いちじくのタルト／いちじくのショコラサンドケーキ
りんご…タルトタタンケーキ／ガトーインビジブル
柿…柿のクランブルクリーム
かぼちゃ…かぼちゃ蒸しパン／かぼちゃのバスクチーズケーキ
さつまいも…さつまいもシフォンサンド

◎冬のおやつ

みかん…みかんの雪山ケーキ／みかんのフラワーケーキ
ゆず…ゆずガトーショコラ／ゆずジンジャーブレッドマン／ゆずシュトレン
にんじん…キャロットケーキ／キャロットシフォンケーキ／にんじんビスコッティ／にんじんのホットビスケット

◎Column

好きな果物で手軽に作るもみもみアイス／コンポート液とジャムで涼やかなおやつを！／お裾分けに便利なラッピング

■書誌情報

創房優 著

定価 1,500 円（本体 1,650 円＋税 10%）

仕様：A5 判／112 ページ

ISBN：978-4-635-45080-5

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2824450800.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。
さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

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

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：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「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】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>