

出版のご紹介と企画提案

このたびスパイスレシピ本「日本生まれのインド人、メタバラツツのスパイスカレーユニバース」が無料配信開始されます。以下のような企画に対応できますので取材検討のほどよろしく申し上げます。

企画:「4つのスパイスで誰でも作れる『世界で1番簡単なスパイスカレーのレシピ』」

概要: 毎日の献立に困る主婦から普段料理をしていない男性まで、メタバラツツが最低限のスパイスで手軽にできる本格的なカレー作りを紹介。プロのテクニックを家庭で再現します。



鎌倉のインド人、
メタ・バラツツさんと作る
「世界で1番簡単な、
スパイスカレーのレシピ」

[「世界で1番簡単なスパイスカレーのレシピ」](#)

企画:「日本各地の伝統食材とスパイスの融合エピソード」

概要: 長崎県五島列島のピーナッツ、三重県鳥羽市の海藻、岡山県瀬戸内市のオキアミやイリコ、岐阜県郡上八幡の山椒など、各地の食材を使い独自の商品開発をした経験と魅力を語る。視聴者読者に料理のインスピレーションを与え、地元の食材を見直すきっかけに。



[小値賀島のピーナッツチキンカレー](#)

企画:「体ぽかぽか&免疫力! スパイスを使って美味しくヘルシーな食生活」

概要: 女性向け。秋冬に向けてスパイスの健康効果に焦点を当てた季節記事。体の内側から強さ美しさを引き出すレシピを提案。



[ジンジャーポークカレー](#)



[ゴールデンミルク](#)

企画:「スパイスで楽しむキャンプ時間！大人気レシピの紹介」

概要:ファミリー層向け。家庭で楽しめるスパイスブレンドの作り方を紹介し、家族や友人と過ごす時間の充実を提案。簡単レシピでキャンプのヒーローに！



[イワシの缶詰のアチャール](#)



[スパイスから作る簡単タンドリーチキン](#)

企画:「ストレス解消＆リラックス！スパイスティーのすすめ」

概要:女性誌の読者層に向け、リラックス効果のあるスパイスドリンクを紹介。ストレス解消や心身の健康維持に役立つ内容で、健康志向の女性にアピール。

企画:「スパイスで簡単！忙しい朝にピッタリの健康15分レシピ」

概要:忙しい主婦やビジネスマン向けにアピール！手軽に作れる健康的なスパイスを使った朝食レシピを紹介。



[ターメリックソイラテ](#)



[ノンアルコールスパイスモヒート](#)

企画:「ワイン好きにおすすめ！おもてなしのスパイスおつまみのすすめ」

概要: ワイン好き層、ホームパーティー大好きな層に。これまでに考案されたスパイスを使ったワインのおつまみ独自レシピの紹介。



[ベジタブルサーク](#)



[ブナチキン](#)