

2年連続レシピ本大賞受賞！
今最も注目されている料理家・白崎裕子さん待望の新刊です！

白崎裕子の 料理とおやつ

12/5
発売

B5変型判 130頁 白崎裕子著 本体●1500円＋税

『うかたま』で掲載された白崎さんの5年分のレシピが1冊に！
白崎さんのレシピとは・・・

■簡単でおいしくて安心

普段は買っているカレーやケチャップ、マヨネーズも簡単にできます。
もちろん、添加物なし。もう「〇〇の素」はいりません。

■日本の伝統食材でつくれる

地粉でピザ、米粉でケーキ、甘酒でドレッシング、豆乳でアイスクリーム。
伝統食材だから伝統食ではなく、みんなが大好きな今の料理

■子どもも大人もみんなが食べられる

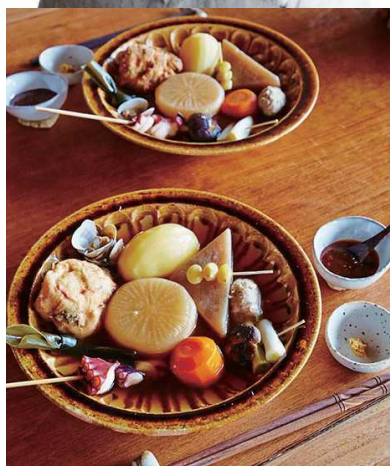
卵や牛乳、バターは使わず、植物性素材が中心。
食べる人を選ばないから、みんなで食卓を囲めます。



ご飯の炊き方、即打ちうどん、
地粉のパン、米粉のニョッキ…
アイスクリーム、パウンドケーキなど、
大好評レシピ115品です！

白崎裕子 (しらすき・ひろこ)

神奈川県葉山でオーガニック料理教室「白崎茶会」を主宰。植物性素材だけの簡単レシピを生み出す。2018年度レシピ本大賞受賞。『へたおやつ』



寒くなると食べたくなるおでん。添加物や塩分が心配ながんもどきや練り物も手づくり。



ケチャップ、マヨネーズも自家製なら安心。洋食メニューも植物性食材だけでおいしく。



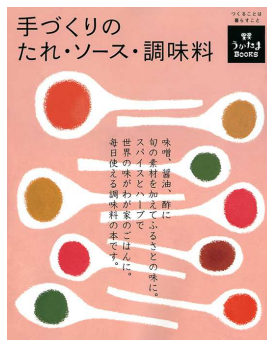
米粉パウンドケーキは守備範囲が広くて楽しい。同じ生地であちこのクランブルケーキも。



うかたまの おやつ本

農文協編 ●1143 円+税

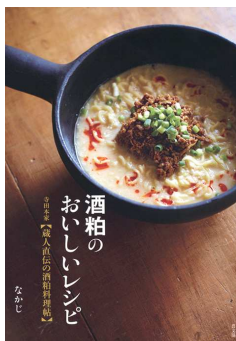
黒糖や野菜のお菓子、プリンにドーナッツ、おばあちゃん直伝の饅頭、お茶うけまで素朴でおいしい手づくりのおやつが100品。



手づくりのたれ ソース・調味料

農文協編 ●1143 円+税

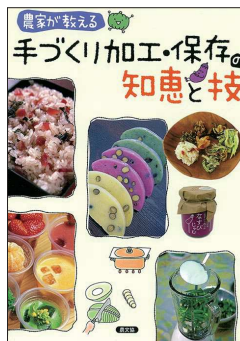
味噌・醤油を使う和の調味料、季節の野菜のソース、スパイスを多用したたれなど、普段料理のレパートリーが増える一冊。



酒粕の おいしいレシピ

なかじ著 ●1300 円+税

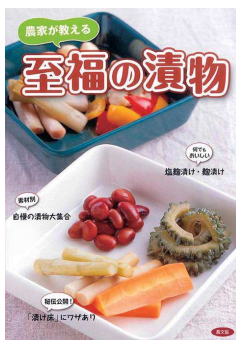
造り酒屋の蔵人が教える酒粕レシピ50。調味料、パスタ、スイーツ、郷土料理から健康・美容効果、歴史・文化まで網羅した一冊。



手づくり加工 保存の知恵と技

農文協編 ●1400 円+税

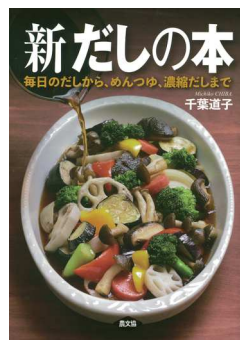
食べておいしく見て楽しい手づくり加工・保存食の作り方を全国の農家70人が手ほどき。75素材のレシピ95。オールカラー。



至福の漬物

農文協編 ●1800 円+税

カラフル、減塩、添加物ゼロ。麴の自在な使い方や目からウロコの漬け床、伝統の郷土漬物まで。全国の直売所の人気レシピが集合。



新 だしの本

千葉道子著 ●1400 円+税

だし取り上手はお料理上手。各種だし素材の特徴と上手な選び方、とり方、使い方を満載。減塩しても料理がおいしく、健康にもよい。

◎注文専用 FAX ⇒ 03-3585-3668

「白崎裕子の料理とおやつ」 ISBN 978-4-540-18163-4

●1500 円+税

冊

「うかたまのおやつ本」 ●1143 円+税

冊

「手づくりのたれ・ソース・調味料」 ●1143 円+税

冊

「酒粕のおいしいレシピ」 ●1300 円+税

冊

「手づくり加工・保存の知恵と技」 ●1400 円+税

冊

「至福の漬物」 ●1800 円+税

冊

「新 だしの本」 ●1400 円+税

冊

フリガナ
氏名
(団体名)

ご住所(〒)

番線

【電話番号

】

【FAX

】

ご担当

様

農文協

一般社団法人 農山漁村文化協会

〒107-8668 東京都港区赤坂7-6-1

TEL 03-3585-1142 FAX 03-3585-3668