

地元食材使い切り!! あんしん・あったか節約レシピ 毎日食べたい千葉ごはん

著：石橋ちず江

千葉の元気の秘密は、ごはんにあった——。

男子小中学生体力テスト全国3位！
高校サッカー勝率全国1位!!（直近10年）

山海の幸に恵まれた千葉の食材で
あんしん・おいしい・お得な千葉ごはん

毎日食べたい千葉ごはん

定価：本体790円＋税
発行：T O ブックス
発売：2015年5月25日
体裁：新書判 112頁
著者：石橋ちず江
監修：ロケーションリサーチ



【企画背景】

全国的に千葉の食への注目が集まる今、毎日の台所を支える主婦層のニーズに応えるレシピを紹介いたします。

数年前より、各分野において、地域の特色を前面に打ち出す傾向が顕著です。食の分野においては、B級グルメのブームや郷土料理の再発見など、食に地域性を持たせる企画が増え、また出版分野においては、地域の「あるあるネタ本」などが堅調に推移しており、こうした意識の高まりは、そのまま地域全体の発信力にも直結しています。

三方を海に囲まれ、広大な平野部を備えた千葉県は、山海の幸に恵まれ、古くは江戸の台所とも呼ばれていました。今日の千葉に目を向けると、男子小中学生体力テスト全国3位、高校サッカー勝率は直近10年間で全国1位など、元気な子どもたちが健やかに育っています。本書は、千葉に伝わる料理法や生活の知恵を、忙しい現代人の生活に合わせてアレンジし、千葉の食文化を親しみやすい形で紹介する一冊です。

その地域の食文化が一冊のレシピ本になることで、レシピの継承という教育・啓発効果、食材や調理法など食文化を育てた風土への関心を高める効果を狙います。一家に一冊、親から子・孫へ伝えたい一冊を目指します。本書は、千葉に伝わる料理法や生活の知恵を、忙しい現代人の生活に合わせてアレンジしています。

【概要】

日々のおかずから、もてなし料理まで。地元・千葉の食材を余すところなく使ったレシピブックが登場です。「食材をお得にかしこく使いたい」「毎日、栄養たっぷりおいしいごはんを作りたい」etc…そんな主婦の悩みに、千葉のごはんが応えます！ 栄養価が高く、財布にやさしい地元の食材を使ったレシピを70収録。その他にも、主婦にうれしい「千葉のスーパー20選」や、週末家族で出かけたい「道の駅・水産物直売所」特集も掲載。台所にいちばん近いレシピブックです。

一家に1冊、置いておきたいレシピブック

紹介するのは、千葉の郷土料理を守り育てる名店・千寿恵の女将。郷土料理は、その土地の特性を活かした最も経済的な料理。千葉に伝わる生活の知恵を、今どきの生活スタイルに合わせてアレンジしました。

母から子へ、子から孫へ。伝えたいレシピを、お手元へ。

◆本書の主な内容◆

第1章 | 毎日のおかず

第2章 | ちばの味でおもてなし

第3章 | 女将おすすめ便利レシピ

第4章 | 千葉県節目ごはん

第5章 | ちばの味道場（なめろう・落花生でレシピ七変化）

特集 | 千葉のスーパー20選

特集 | 道の駅・水産物直売所

付録 | 千葉の地酒 蔵元マップ

付録 | 千葉県四季ごよみ



※下記URLにも、本書に関する情報が掲載されています。
Amazon.co.jp | <http://www.amazon.co.jp/dp/4864723850>

※ご興味のある方には、献本させていただきます。
その他、読者プレゼントに使いたい等、
お気軽にご相談ください。

●本件に関するお問い合わせ先

T O ブックス株式会社 編集：安藤

電話：03-6427-9625 FAX：03-6427-9623

Mail：andou@tobooks.jp