

今日の1冊

世界一美味しい「プロの手抜き和食」 安部ごはんベスト102レシピ

安部 司 著 タカコ ナカムラ 料理



【内容】

かえし醤油、みりん酒、甘酢、甘みそ、玉ねぎ酢。5つの「魔法の調味料」さえあれば、絶品料理が最速で完成! 爆速肉じゃが、絶対失敗しない豚肉しょうが焼き、カンタンパーティー混ぜ寿司など、本格和食102品を紹介する。

【著者紹介】

〈安部司(あべ・つかさ)〉

1951年福岡県生まれ。山口大学文理学部化学科卒業。NPO熊本県有機農業研究会JAS判定員。一般社団法人加工食品診断士協会代表理事。

〈タカコナカムラ〉

「タカコ・ナカムラWholeFoodスクール」を開校。「一般社団法人ホールフード協会」設立。ホールフードキッチンスタジオをオープン。著書に『麴スイーツ』など。