京都の乾物屋さんから教わる　お出汁と乾物の使い方

◎本当においしい乾物の選び方、使い方、出汁のとり方がわかる！
◎和食だけじゃない！洋食・アジアンのレシピも紹介！

使うのが面倒、難しいと思われがちなお出汁と乾物ですが、気軽に毎日の料理にとり入れることができるよう、レシピを紹介しています。
使ってみると簡単で、毎日のおかず作りの悩みも解決、ビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷり含むものもあり、健康なからだづくりにも役立ちます。

中面サンプル

中面サンプル

【本の構成】
『1章 乾物のいろは』
昆布、かつお節、干ししいたけ、のり、ひじき、切干大根、車麩、高野豆腐、きくらげ、
芋がら、さくらえび、素麺、ごま、寒天、黒豆、あずきの紹介。乾物屋女将の簡単な料理アイデアとともに。
『2章 味わい深いお出汁の料理』
昆布とかつおでとる基本の出汁と味つけ出汁、お出汁を味わう料理（粕汁、根菜煮、肉じゃがなど）、
味つけ出汁でおいしくなる料理（親子どんぶ　り、なすとオクラの揚げびたしなど）、出汁をとらない出汁料理（炊き込みご飯など）、
シンプルおせち５種
『3章 まいにちの乾物料理』
料理家のレシピ。干し椎茸ミートソーススパゲティ、切り干し大根とアボカドのカレーマヨサラダ、車麩の玉ねぎスープ、
高野豆腐の花餃子など

【監修】山下 由美子（ヤマシタ ユミコ）
京都・錦市場の老舗乾物屋・田邊屋の７代目女将。かんぶつマエストロ。「美味しく食べて幸せになる」お出汁教室 主宰。田邊屋は天保初年（1830年）に創業。以来、料亭から一般の家庭まで、安心していただける上質かつ価値ある食材を取りそろえる。

【料理】大友 育美（オオトモ イクミ）
国際中医薬膳師。フードコーディネーター。テレビ、書籍、雑誌、ウェブ、広告など幅広い分野で活躍。著書に『いたわり発酵ごはん 不調しらずの体をつくるおいしい薬膳の知恵』（マイナビ出版）、『七十二候の食薬レシピ』（学研プラス）など多数。

※ご注文のタイミングによっては冊数の調整や品切れとなる可能性がございます。ご了承ください。

池田書店　4月　上旬　発売予定	番　線　印	注文数
京都の乾物屋さんから教わる　お出汁と乾物の使い方 A5 判　128 頁　4C　本体予価 1,500 円　ISBN 978-4-262- 13096-5		冊 書店ご担当者様 様 池田書店担当者
通信欄　お申込み締め切り日：　月　日		

ご注文は池田書店営業部まで、 FAX：03-3235-6672　TEL：03-3267-6821

ずかん 草花・雑草（仮）

★小学1・2年生「せいかつ」と小学3～6年生「理科」に準拠。

★公園や校庭、通学路など毎日の生活でであう植物に興味がわく構成。

★「生育場所と季節」「形とはたらき」「種子から結実までの一生」
「類似種との違いや共通点」「他生物とのかかわり」などしっかりくわしくわかる。

★観察するときの安全やマナーもきちんと身につく。

【掲載予定植物一覧】

『春の草花・雑草』	『夏の草花・雑草』	『秋の草花・雑草』
スイセン／アブラナ／オオイヌノフグリ／ハナニラ／セイヨウタンポポ／タネツケバナ／フキ／スミレ／カラスノエンドウ／キュウリグサ／ナズナ／ハハコグサ／ホトケノザ／コハコベ／ショカツサイ／ヒメオドリコソウ／ミミガタテンナンショウ／アメリカフウロ／スズメノテッポウ／ナガミヒナゲシ／ハタケニラ／ヘビイチゴ／ヤセウツボ／レンゲソウ(ゲンゲ)／スイバ／チチコグサ／ノゲシ／ハルジオン／カタバミ／シロツメクサ／コバンソウ／ノビル／ノアザミ	ペラペラヨメナ／オオバコ／ドクダミ／ホタルブクロ／ネジバナ／ヤブカラシ／ヒメジョオン／ヨウシュヤマゴボウ／ワルナスビ／アオツヅラフジ／キキョウ／ジャノヒゲ／ハス／ミソハギ／ヤマユリ／クズ／ツユクサ／アサガオ／ヒシ／キツネノカミソリ／カラスウリ／センニンソウ／ヘクソカズラ／オシロイバナ／ノハラアザミ	ハキダメギク／ヌスビトハギ／イタドリ／メヒシバ／ツルマメ／オオオナモミ／オモダカ／カヤツリグサ／キツネノマゴ／ジュズダマ／ススキ／ホトトギス／イヌタデ／エノコログサ／チカラシバ／ヒガンバナ／コセンダングサ／ヨモギ／リンドウ

※中面サンプル

【著者】山田 隆彦（ヤマダ タカヒコ）
1945年生まれ。同志社大学工学部卒業。現在、公益社団法人日本植物友の会副会長、朝日カルチャーセンターなどで植物講座や観察会の講師を務める。
著書・監修書に『自然散策が楽しくなる！　草花・雑草図鑑』『自然散策が楽しくなる！　花図鑑』『自然散策が楽しくなる！　葉っぱ・花・樹皮で見わける　樹木図鑑』（池田書店）、『日本のスミレ探訪72選』（太郎次郎社エディタス）、『万葉歌とめぐる野歩き植物ガイド』（太郎次郎社エディタス、共著）、『高尾山全植物』『スミレハンドブック』（文一総合出版）、『散歩の山野草図鑑』（新星出版社）など多数。

※ご注文のタイミングによっては冊数の調整や品切れとなる可能性がございます。ご了承ください。

池田書店	4月　上旬	発売予定	番　線　印	注文数
ずかん 草花・雑草（仮）				冊
B5 判　96 頁　4C　本体予価 2,500 円　ISBN 978-4-262- 15752-8				書店ご担当者様
通信欄	お申込み締め切り日：　4　月　　日			様
				池田書店担当者

ご注文は池田書店営業部まで、 FAX：03-3235-6672　TEL：03-3267-6821