

根菜を楽しむ重ね煮

著者 ✧ 戸練ミナ

判型：B5／160ページ／定価： **本体 2,700 円+税**

野菜それぞれの個性を知って調和を味わう

「美味しい」を真ん中に考えた、体に優しい野菜料理。なかでも根菜が主役の重ね煮です。重ね煮の前にひと手間が必要なものが、いくつか登場します。例えば、ごぼうのアクは体に有用な働きをするポリフェノール。そこで、アク抜きをせずに、旨みに変えます。ひと手間は必要ですが、料理の幅は広がります。基本の重ね煮をすでに実践している方、重ね煮料理の幅をさらに広げたい方にオススメです。重ね煮料理だけでなく、根菜1種の味わいを生かす料理も紹介。根菜の実、葉、皮、すべてを無駄にすることなく大切に、美味しくいただきます。



ストックしておくとお便利です
3種

第一章 根菜に親しむ——それぞれの個性を味わう
29レシピ

第二章 根菜が主役の重ね煮——野菜の共演を味わう
重ね煮12種とアレンジ料理33レシピ

第三章 野乃庵 [重ね煮お食事処]・戸練わこさんの根菜料理
11レシピ

第四章 にんじんの重ね煮で体感——変幻自在の可能性
重ね煮1種とアレンジ8レシピ など

*重ね煮とは——野菜の旨みを最大限に引き出す調理法。3種以上の野菜を層にして重ね、30分ほど蒸し煮をします。ほんの少しの塩で野菜の水分と旨みを引き出し、調和させます。



ひと手間が必要な重ね煮に、詳しい工程写真をつけています。一つ覚えてしまうと、あとはラクラクです。



著者 ✧ 戸練ミナ

(栄養士／調理師／薬膳栄養師)

重ね煮の創始者小川法慶氏に両親が師事していた経緯から重ね煮を食べて育つ。割烹、フレンチレストラン、自然食カフェに勤務。その後、パティシエ研修のため渡仏。帰国後、西洋医学と東洋医学を統合した病院の栄養課課長として重ね煮を使った病院給食、栄養指導に取り組む。さまざまな場面での「食」に携わる経験を通し、野菜の素晴らしさ、重ね煮の奥深さを実感。2007年より、キッチンからの人や地球にやさしい意識改革を目指し、日本各地、海外にて重ね煮料理教室を開催している。

ご注文は **JRC** へ **FAX: 03-3294-2177 TEL: 03-5283-2230**

取次：JRC (すべての取次からの搬入が可能です) 返品可

貴店名	部数	発行 茅花舎	TEL/FAX 0467-58-1532 神奈川県茅ヶ崎市旭が丘5-40-214
		『根菜を楽しむ重ね煮』 戸練ミナ (著)	
		ISBN978-4-9907925-3-4 C2077	定価： 本体 2,700 円+税
ご担当者	様	冊	



「基本の重ね煮」を知る1冊。重ね煮があると、日々の料理を電子レンジを使わずに、手早く、美味しく作れます。

部数	『はじめての重ね煮』 戸練ミナ (著)	
	ISBN978-4-9907925-0-3 C2077	定価： 本体 1,300 円+税
冊		