女子栄養大学出版部
新刊案内

実用書ご担当者様　2021 年 9 月中旬発売

塩を使いこなせるようになったら料理は変わる！

『塩ひとつまみ それだけでおいしく』

著者／荻野 恭子
定価 本体 1,400 円＋税
B5 判　96 頁
ISBN 978-4-7895-4508-2

本書の３大ポイント！

1 「塩ひとつまみ」で多彩な味わいを実現。

この本で紹介する料理は、すべて「塩ひとつまみ」で味付けが完成します。塩だけでも、和食、洋食、エスニックと多様なジャンルの料理が作れます。素材の味を引き出して砂糖やスパイスを効果的に使えば、同じような味なんて1つもありません。

2 おいしさを引き出す、塩の「タイミング」がわかります。

通常なら何度かに分けて塩を加えるところを、わかりやすく1回としました。省ける塩は省き、どこで塩を使うのが効果的か、考えに考えた究極のタイミングです。どの段階でなにに塩を振るのか、意識しながら作って味わってみてください。

3 ほどよい塩味。とりすぎません。

「塩をとりすぎるのでは？」と心配する人もいるかもしれませんが、だいじょうぶ。それは、どんなにがんばっても、指でたくさんの塩はつまめないからです。そして塩を使うのは1回だけなので、低塩料理がほとんどです。

カツオと香味野菜の塩サラダ／まるごとかぼちゃのレンジ蒸し／アスパラガスのポーチドエッグ添え／アジの南蛮漬け／牛肉とさつま芋の塩煮　など

新刊注文書	貴店印	申し込み数　冊	塩ひとつまみ　それだけでおいしく ※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □
		条件／新刊委託	ISBN978-4-7895-4508-2　定価 本体1,400円+税 女子栄養大学出版部　新刊委託注文締切日：9月2日（木）

注文書	条件／注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
		冊	塩分１日 6g　はじめての減塩 ISBN 978-4-7895-1841-3　定価　本体 1,200 円＋税
		冊	２品おかずで塩分１日６ｇ生活 ISBN 978-4-7895-4754-3　定価　本体 2,000 円＋税

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部
FAX 03−3918−5591　TEL 03-3918-5411