

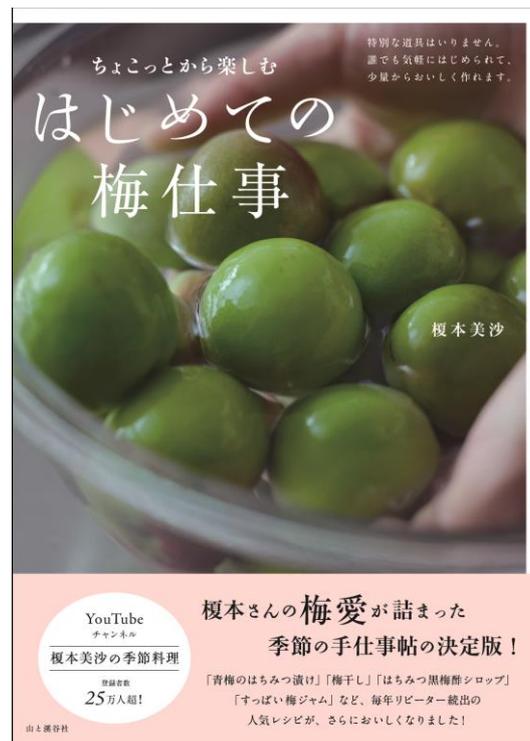
各 位

2023年4月21日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

YouTube チャンネルで季節の保存食作りを紹介する大人気料理家・榎本美沙さんが教える、誰でも気軽にはじめられる“梅レシピ本”『ちょこっとから楽しむ はじめての梅仕事』は4月21日発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『ちょこっとから楽しむ はじめての梅仕事』（榎本美沙著）を発売しました。



登録者数 25 万人超！ 大人気 YouTube チャンネル「榎本美沙の季節料理」で、保存食や発酵食、野菜たっぷりのヘルシーなレシピを発表する榎本さんが、はじめてでも気負いなくちょこっとからはじめられる梅仕事をご紹介します。梅の仕込みものとそれを使った梅レシピで、1 年中健やかに暮らす榎本家の元気の秘密を本書でぜひ紐解いてみてください。思っていたよりもずっと簡単に作れて病みつきになるおいしさに、食べきった／使いきった後すぐから、梅の季節が待ち遠しくなるに違いありません。



(左上から時計回りに) 3日で食べられる手軽さが魅力「青梅のはちみつ漬け」。副産物のシロップは炭酸割りに、作る過程で取り除いた種はめんつゆに活用できます。青梅の小梅で作る土用干し不要の手軽な梅干し「カリカリ小梅」。贅沢な旬のデザートには「青梅の甘露煮」を。甘露煮のシロップは炭酸割りのほか凍らせてシャーベットにしてもおいしい。砂糖を使わずはちみつで作るから甘さ控えめ「すっぱい梅ジャム」。

■著者プロフィール

榎本美沙 (えのもと・みさ)

料理家・発酵マイスター。夫婦で一緒に料理を作るレシピサイト「ふたりごはん」を運営し、YouTubeやInstagramでは、季節の料理や発酵食品が身近に感じられるレシピを提案する。体にやさしいおいしい料理とシンプルな調理法が好評で、テレビや雑誌、書籍へのレシピ提供、イベント出演なども多数。近著に『今すぐ始められる、毎日続けられる。ゆる発酵』(オレンジページ)、『からだを整う“ひと晩発酵みそ”』(主婦と生活社)など。

YouTube 榎本美沙の季節料理

Instagram @misa_enomoto

HP「ふたりごはん」 <https://www.futari-gohan.jp>

■CONTENTS

◎1章 榎本家の定番梅仕事

青梅のはちみつ漬け／梅干し

◎2章 青梅で梅仕事

カリカリ小梅／ちょこっとさっぱり梅酒／榎本家の梅シロップ2種（はちみつ黒酢梅シロップ・ベーシックな梅シロップ）／青梅の甘露煮

◎3章 完熟梅で梅仕事

すっぱい梅ジャム／完熟梅のはちみつ漬け／ちょこっとまるやか梅酒／完熟梅のみそ漬け

◎4章 梅を楽しむレシピ

【梅干しを使って】

鶏の梅唐揚げ／カリカリ豚の梅炒め／エリンギと梅の肉巻き／長いも梅ごはん／揚げなすの梅黒酢漬
けほか

【梅酢を使って】

鯛の梅酢ちらし寿司／梅酢セビーチェ／セロリの梅酢ピクルスほか

【完熟梅のみそ漬けを使って】

かぶの梅みそ和え／豚肉とピーマンの梅みそ炒め

【青梅のはちみつ漬けを使って】

青梅のタルタル／モロヘイヤと青梅のそうめん

【ベーシックな梅シロップを使って】

梅シロップシャーベット／梅シロップあんみつ

【青梅の甘露煮を使って】

青梅ラッシー／青梅ゼリー

【すっぱい梅ジャムを使って】

梅ジャムチーズケーキ／梅ジャムアイスほか

◎column

青梅の種のめんつゆ／はちみつ梅／焼き梅／赤じそシロップほか

■書誌情報

榎本 美沙 著

定価 1,760 円（本体 1,600 円＋税 10%）

仕様：B5 判／96 ページ

ISBN：978-4-635-45064-5

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2823450640.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。

さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>