

**発酵ブーム再び**  
早くも話題のレシピ集

日本一予約の取れない料理教室

著者累計**50万部**

**白崎裕子さん** 待望の最新刊



# 白崎茶会の発酵定食

体にやさしい献立と作りおき

**発酵食があれば、大丈夫。**  
いいことづくめのヘルシー献立レシピ集

ぬか漬け、みそ、塩麴、甘酒、キムチ、ピクルス、豆乳ヨーグルト…発酵のストックを一度作っておけば、毎日のご飯作りがぐんと楽になります。日持ちがするのはもちろん、勝手においしくなるし、食べれば体もすっきり!!メイン/副菜/汁物まで、使いみちも自由気まま。春夏&秋冬の献立形式で26献立・100品を紹介します。ポイントは…

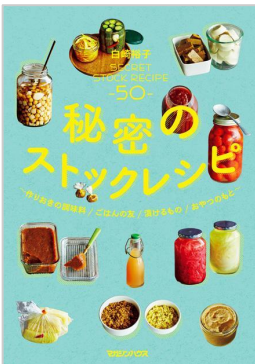
◎漬けるだけ&混ぜるだけ

◎保存がきく!

◎腸からすっきり、免疫アップ

◎砂糖を使わない

既刊も続々重版中! ずーっと売れてます!!



著者

**白崎裕子** 東京生まれ、埼玉育ち。自然食品店「陰陽洞」(神奈川県・逗子)が主宰する料理教室の講師を経て、葉山町の海辺の古民家でオーガニック料理教室「白崎茶会」を始める。予約のとれない料理教室として知られ、全国各地から参加者多数。座右の銘は「心に太陽を、クチビルにぬか漬けを」。現在は“三密”を避け、オンライン料理教室「白崎裕子のレシピ研究室」を開催中。

書籍	ISBN※97848387-	定価(税込)	ご注文数	POP
へたおやつ	2975-3	1,540円	冊	/
白崎茶会のあたらしいおやつ	2891-6	1,540円	冊	
秘密のストックレシピ	2799-5	1,540円	冊	
白崎茶会の発酵定食	3158-9	1,540円	冊	要・不要

※在庫状況により調整・保留の場合もございます。予めご了承ください。

▼ご注文・お問い合わせ先はこちら▼

株式会社マガジンハウス 営業部

E-mail: chumon@magazine.co.jp

FAX. **03-3546-0661**

TEL. 03-3545-7411 ※電話・FAXは、お間違えのないようお掛けくださいませ。

取次・番線印

ご担当: 様