

# あづみのの食卓 12か月

1年間現地口撮影。  
「こんな料理書が欲しかった」  
出版界でも話題の一作

野菜がおいしくて!  
久松育子の旬のおかずだより

料理と文 久松育子 (料理研究家) 撮影 志民賢市

●AB判  
(タテ257×ヨコ210ミリ)  
144ページ オールカラー  
写真点数約450点  
料理点数約200点  
定価 本体1700円  
(消費税がプラスされます)

季節でいちばんおいしい食材で持ち味をそのまま生かして作る、久松育子さんご自慢のヘルシー料理にめぐり会えます! 穂高・安曇野の美しい自然をバックに、風を聞き光を感じながら、五感で味わえる感動的な料理書です。



#### ◎春の献立

- ・3月 雑の膳 (料理8品)
- ・4月 野遊びのお弁当 (5品)
- ・5月 山野草の天ぷら (6品)
- ◎春の野と畑のごちそう
- ・ふきのとうで (3品)
- ・花てぼとよぎ摘み (3品)
- ・摘み草いろいろで (4品)
- ・花わさびとわさびで (4品)
- ・香り豊かなアスパラガスで (3品)
- ・鮮やかな紅色のレバーで (4品)
- ◎手作りを楽しむ
- ・朝食のパンを焼く (田舎パン)
- ・梅・らっきょう・んにくを漬ける (4品)

#### ◎夏の献立

- ・6月 韓国小皿膳 (料理8品)
- ・7月 バテオでバーベキューランチ (4品)
- ・夏の朝ご飯 (4品)
- ・8月 イタリアンランチ (4品)
- ・夏野菜のスープ (4品)
- ◎夏の野と畑のごちそう
- ・ズッキーニで (2品)
- ・トマトで (6品)
- ・なすで (5品)
- ・かぼちゃで (4品)
- ・ハーブを味わう (5品)
- ◎手作りを楽しむ
- ・手作りベーコン、ハムに挑戦 (3品)
- ・かんぴょう作り
- ・うりを粕漬けに

#### ◎秋の献立

- ・9月 お月見の韓国膳 (料理9品)
- ・10月 きのご饅頭 (6品)
- ・11月 キムチでご飯 (5品)
- ◎秋の野と畑のごちそう
- ・栗拾い (3品)
- ・りんごが熟して落ちて (6品)
- ・なんと手間のかかる小豆 (4品)
- ・秋が終わり、冬が来る前に (3品)
- ・大好きお手で (5品)
- ◎手作りを楽しむ
- ・私のキムチ作り
- ・野沢菜を漬ける

#### ◎冬の献立

- ・12月 ブチフレンチナー (料理11品)
- ・クリスマスのデザート (3品)
- ・1月 お正月膳 (4品)
- ・春餅で女正月 (8品)
- ・2月 雷見鍋 (2品)
- ・おもち料理・大豆料理 (5品)
- ◎冬の野と畑のごちそう
- ・畑には何も無いけれど、囲った野菜で白菜で (3品)・大根で (5品)
- ・霜が降りて甘味を増した青菜で (3品)
- ・かんきつ類の保存 (3品)
- ◎手作りを楽しむ
- ・大根を掘って干して漬けて
- ・干し柿作り・自家製の干し柿で (5品)

楽しい・おいしい・ヘルシイ / 群羊社のほん  
**群羊社** 〒113 東京都文京区本郷 2-12-4  
電話 03-3818-0341 FAX03-3814-5269