

塩を使いこなせるようになったら料理は変わる！

『塩ひとつつまみ それだけでおいしく』

本書の3大ポイント！



1 「塩ひとつつまみ」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

著者／荻野 恭子

定価 本体 1,400 円+税

B5判 96 頁

ISBN 978-4-7895-4508-2

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

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 6 g 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