



扶桑社
宮下 奈都

とりあえずウミガメのスープを仕込もう。

月刊誌『ESSE』の人気連載が1冊に。
北海道トムラウシへの山村留学、
本屋大賞の受賞、長男の上京……。
さまざまな変化があった
6年半の日々を「食」をとおして
温かく描き出す。



扶桑社
リュウジ

クタクタでも速攻でつくれる！
バズレシピ 太らないおかず編

ガッツリ満足できて罪悪感ナシの、
超“使える”おかずの決定版。
365日レシピを考案するリ
ュウジならではの“味”と“
手間なし”の保証付き!!