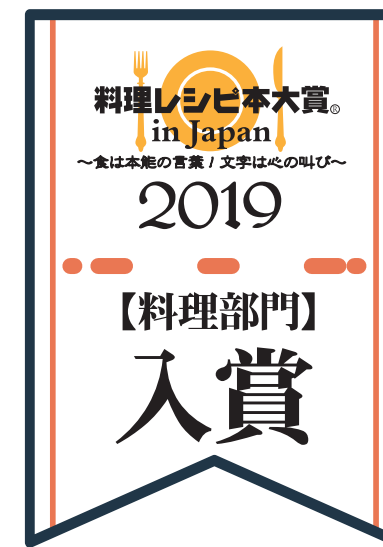




扶桑社  
宮下 奈都

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！！