

○文源庫の本○

本書の内容

だしを使わないでもおいしい料理はつくれる
 料理人はなぜだしをとるか
 ご飯とキャビアはどちらがおいしいか
 食べることに感動がありますか
 フレッシュな茹で野菜だけで五千円払ってもよい
 家庭料理と料理屋の料理はどこが違うか
 いろいろご批判をいただくこともあります
 日本料理と陰陽五行説
 刺身は料理のうちに入らないか
 懐石は日本料理の教科書です
 日本料理の伝統とは何か
 林忠彦先生のことなど
 現場をはなれたら技術は衰える
 僕が好きなもの
 僕が好きなもの・続
 男と女の平均寿命の差
 土鍋でご飯を炊く
 「鏡汁」と「手前味」
 「つもり」の世界で生きていませんか
 酒粕はカスにあらず
 お酒を使う意味とコツ
 「さしすせそ」の原則と例外
 天然昆布と養殖昆布はどう違うか
 天然昆布と養殖昆布に旨味の差はあるか
 「分とく山」の四人の高校球児
 「選手達たちは肉食ですよ」
 選手達は野菜嫌い
 幻の決勝戦メニュー
 変わるということ
 日本人がシェスタをしない理由
 家庭の味は孫へ伝える一食は三代
 料理は一代かぎりのもの
 茹で野菜でダイエット
 料理はおいしければいいのか
 本当のおいしさとは何か

池波志乃さんのおいしい水墨画・満載！

分とく山 野崎洋光の からだにいい おいしい話



和食の探究者が明かす “医食同源”の極意！



野崎洋光 (のざきひろみつ)
 一九五三年福島県生まれ。東京麻布
 「とく山」「分とく山」総料理長。伝統
 を大切にしながら伝統にとらわれず、さ
 まざまな工夫を加えて心と体にやさしい
 和食のあり方を提唱する。著書に「魚料
 理」「野菜料理」(柴田書店)「美味しい
 方程式」(文化出版局)「ご飯のおかず」
 (小学館文庫)などがある。

料理は おいしいだけ ではありません！

全国の書店で好評発売中！

文源庫○東京都千代田区神田神保町1-44 駿河台ビル 3F

このチラシを持って近くの本屋さんにてご注文して下さい。

キリトリ

注文書

文源庫

新刊委託

分とく山野崎洋光のからだに いいおいしい話

野崎洋光 著

ISBN4-903347-03-6 定価 1,600円 (本体1,523+税)

注冊部数

書店印

ご注文は、日本地図共販(株) TEL 03(3294)5208 FAX 03(3295)8487