うかたま 掲載書籍注文書 2023年冬号

2022年12月現在

枚中の

枚目

続々発売! うかたま別冊



2022年12月5日発売

\ 米粉を普段使いするコツとレシピが満載! /



米粉の料理と おやつ

毎日の料理や特別な日のお菓子、 昔ながらのおやつも

バターなしでホワイトソースがで きる、揚げ物の衣にするとサクッ と仕上がる…毎日の料理に便利に 使える米粉のレシピ本。料理家タ カコナカムラさんのレシピに加え、 農家の米粉料理、だんごや大福な ど懐かしの郷土おやつまで掲載。

農文協編、B5、96ページ、1,430円

全45品。米粉の調理特 性の解説も



冊 雑誌扱い

掲載 レシピ 一例

タカコナカムラさんの米粉の料理とお菓子 ベジブロスのクリームシチュー/豆乳ドリア/大根 もち/明石焼き/れんこんピザ/どら焼き/ブラマ ンジェ/チーズケーキ/型で焼くトマトパン

農家の米粉レシピ

クレープ/シフォンケーキ/ きな粉蒸しパン/グラノーラ/ 野菜のスパイシーケークサレ

ニッポンの米粉おやつ りんまん/みたらし団子/柏も ち/大福/これ菓子/だんご飯 /串もち/幸福豆

2023年1月14日発売予定



∖あらゆる症例を網羅したセルフケア本 /

肩こり、冷え、生理痛がやわらぐ はじめての操体法

ラクに気持ちよく動いてからだを整える

"ラクな" "気持ちよい" ほうにから だを動かすことで不調を改善する運 動療法・操体法をイラストでわかり やすく紹介。腰痛やひざの痛みと いった運動系の不調から、頭痛や不 眠などの自律神経系、こころの不調 まで症状別に取り上げる。

川名慶子著、B5、88ページ、1,320円

様



注文扱 随時出荷

雑誌扱い

冊

月 048-299-2812



シ担当

普及局行き TEL 048-233-9351

書店様お役立ちページ

POP·注文書好評配布中! → https://nbkbooks.com/wpb/?page_id=12497

うかたまから生まれた本





うかたまBOOKS

これ、台所でつくれます。

酵母をおこしてつくるパ ンに羊腸に詰めるソー セージ、本場韓国のキム チや大豆から豆乳をし ぼってつくる豆腐、手打 ち麺でつくるラーメンな ど。家にある道具でつく れる本格的な加工食品を 名人たちに教わりました。

農文協編、B5変型、136ページ、 1,650円



▲全ページカラー写真で 手順を詳しく解説



掲載内容 (一部)

野菜・果物の加工食品 乳酸発酵の漬物(ピクルス、ザワークラウ ト、泡菜) /果物のジャム (夏みかんのマ ーマレード、梅ジャム) /梅干し

穀物・豆・いもの加工食品 二八そば/手打ちうどん/ 醤油ラーメン/味噌/豆腐/ 生芋こんにゃく

肉・魚・乳製品 ソーセージ/ロースハム/ ベーコン/魚の干物/ モッツァレラチーズ



食べる つかう あそぶ 庭にほしい木と草の本 散歩道でも楽しむ

定番の庭木と、公園 や散歩道で出合う、庭 にあると楽しい木と草、 全51種の食べ方や暮 らしの利用、鳥や虫の 観察方法などを紹介。

9784540201585 草木屋著 1,980円





種まきびとの ちくちくしごと

野良シャツ、柿渋染めエプロン、子ども服

工作のように自由で楽 しいちくちく服つくり。 洋裁の知識がなくても 畑や台所で役立つ服 から小物まで29種が 型紙なしでつくれます。 早川ユミ著 2,090円



9784540211010



シロウト夫婦の きょうも畑日和

家庭菜園はじめました

園芸の知識ゼロの夫 婦が、きまぐれで始 めた家庭菜園。ゲラ ゲラ笑えて、心にし みて。こんな菜園エッ セイ、はじめて!

注文扱

冊

金田妙著 1,650円

9784540171932

随時出荷

様 月 048-299-2812



ン担当

普及局行き TEL 048-233-9351

書店様お役立ちページ

POP·注文書好評配布中! ➡ https://nbkbooks.com/wpb/?page_id=12497

農家が教えるシリーズ 本誌と合わせてお読みください

『現代農業』や『うかたま』で好評の記事を収録。 レシピ、加工・保存術の決定版!



別冊現代農業2022年12月号

農家が教える

いもづくし

干しいも・焼きいも、料理・おやつ

さつまいも、じゃがいも、里いも、長いも、山いもの料 理やおやつの作り方を豊富に紹介。ねっとり濃厚な焼き 芋の干しいも、里いものとろみを活かしたグラタンなど 農家のアイデア満載。いもを長持ちさせる貯蔵のコツも。



B5判 116ページ 農文協編 1,650円



ご担当

農家が教える

ゆずづくし

スイーツ・加工と保存・庭先栽培

手作りゆずこしょうのコツ、ゆずシフォンケーキなどの スイーツレシピ、皮や果汁の手軽な保存術、ゆずタネ化 粧水など暮らしへの活用、庭先や鉢での育て方など、ゆ ずの活用法をまるごと紹介。



B5判 96ページ 農文協編 1,650円

注文扱 随時出荷

048-299-2812



POP·注文書好評配布中! → https://nbkbooks.com/wpb/?page_id=12497

うかたま 2023年冬号 掲載書籍注文書

2022年12月現在

枚中の

+4-	
I Λ'Y.	н

「別冊うかたま」 伝え継ぐ 日本の家庭料理の愛蔵版ができました

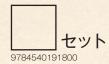
調査開始から10年を経て、ついに完結。

昭和の家庭料理を今の台所でも再現できるように1400余を撮影・レシピ化し、 その料理のいわれ、地域の歴史や風土など、現地での聞き書きをもとに紹介。 100年先まで残したい、日本の家庭料理の集大成。



- ・各都道府県で、昭和 35 ~ 45 年頃の食生活を日本調理科学会に所属する 360余名 の研究者が、聞き書き調査。
- ・当時、地域に定着していた家庭料理の中から、次世代に残したい料理 1400余を選択。

100年後まで 残したい味



〈巻構成〉-

•	ゆキー	ユ,一"合匠	・おにぎり	ı
	スピー	みし即	י שוביי	J

978454019181
97845401918

2 どんぶり・雑炊・おこわ

冊	9784540191824
冊	9784540191824

3 すし ちらしずし・巻きずし・押しずしなど

	# 978454019183
そば・	うどん・粉もの

	冊	9784540191848

6 汁もの **m** 9784540191855

⑥ 魚のおかず いわし・さばなど

冊	9784540191862

4	カナ	4	山山石		川魚など
ш(111	יון מ	TIVE	• =	· 川田 (4)

冊	97845	4019	1879

❸ 肉・豆腐・麩のおかず

	冊	978454019188
野鼓の	おっ	かず 寿から草

9784540191893

)	野菜の)お7 1	かす	秋から	冬
		_	978/	15/10191	90

a

いも・	豆,	・海藻のおかす
	冊	9784540191916

2 米のおやつともち

	m	
		978454019192
Sales of the sales		

№ 小麦・いも・豆のおやつ

	冊	9784	5401	919	30

🗗 漬物・佃煮・なめ味噌

		冊	9784540191947		
り 年取りと正月の料理					
		冊	9784540191954		

16	四季の)行፤ I	事食
		冊	9784540191961

注文扱

企画・編集/(一社)日本調理科学会 発行/(一社)農山漁村文化協会 B5変型判、上製、オールカラー130頁 各巻収録レシビ数・平均90品 各3,080円(税込) 揃い価49,280円(税込) *内容は別冊うかたま版と同じです。

048-299-2812



5担当

普及局行き TEL 048-233-9351

書店様お役立ちページ

POP·注文書好評配布中! → https://nbkbooks.com/wpb/?page_id=12497

随時出荷