

## 「知りたい！発酵食」

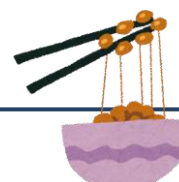
「発酵食」は、発酵により栄養価や健康調節機能が高まり、アンチエイジングにも効果があります。

「人生をずっと健康で若々しく過ごしたい」という願いをかなえてくれる「発酵食」をもっとよく知り、利用してみませんか。

今回は、発酵食の効用、発酵食を利用した料理のレシピ本など、50冊を展示・貸出しします。

**期間：令和4年11月1日（火）～12月28日（水）**

### 発酵食って何？



#### ・『発酵食品の歴史』

クリスティーン・ボームガースバー／著 原書房（2021.9）

請求記号：5885/B10

資料番号：1110580238

#### ・『よくわかる最新発酵の基本と仕組み』

齋藤 勝裕／著 秀和システム（2021.6）

請求記号：5885/S49/3

資料番号：1110553433

#### ・『発酵・醸造の疑問 50』

東京農業大学応用生物科学部醸造科学科／編 成山堂書店（2019.6）

請求記号：5885/T34

資料番号：1110181177

#### ・『女子栄養大学の誰も教えてくれない発酵食のすべて』

五明 紀春／監修，古川 知子／レシピ監修 エクスナレッジ（2018.5）

請求記号：5960/G17

資料番号：1109970622

#### ・『日本の伝統 発酵の科学』

中島 春紫／著 講談社（2018.1）

請求記号：5885/N36

資料番号：1109915593



## 発酵食を作ろう！



- ・『発酵パワーで元気になるみそレシピ』大瀬 由生子／著 春陽堂書店 (2022. 7)  
請求記号 : 5960/075 資料番号 : 1110717822
- ・『発酵食の作り方と料理レシピ 150』主婦の友社／編集・発行 (2020. 6)  
請求記号 : 5960/S1/40 資料番号 : 1110341532
- ・『ここからはじめる発酵食』栗生 隆子／著 家の光協会 (2019. 7)  
請求記号 : 5960/K161 資料番号 : 1110197892

## 発酵食を使ったレシピの本

- ・『発酵食品でつくるシンプル養生レシピ』  
車 浮代／著 東京書籍 (2022. 8)  
請求記号 : 5960/K171 資料番号 : 1110717814
- ・『ゆる発酵』  
榎本 美沙／[著] オレンジページ (2022. 6)  
請求記号 : 5960/E22/2 資料番号 : 1110694476
- ・『手軽に美味しく発酵食のレシピ』  
真野 遙／監修 成美堂出版 (2021. 7)  
請求記号 : 5960/M120 資料番号 : 1110553912
- ・『塩麴・甘酒・キムチで作る小鍋』  
武蔵 裕子／著 新星出版社 (2019. 10)  
請求記号 : 5960/M43/14 資料番号 : 1110232715

リストには一部を掲載しています。  
他にもいろんな本がありますので、  
どうぞご来館ください。

令和4年11月作成  
編集・作成：香川県立図書館資料課  
「健やか生活応援コーナー」担当