

元気をくれる、身体にやさしい 汁物とごはん

いちじゅう いっぱん かん てい しょく

一汁一飯 韓定食

韓国の基本の献立は一汁(汁物)と一飯(ごはん)。

肉や魚、旬の野菜がたっぷり入った汁物はおかずとして食べられ、雑穀や豆、野菜と一緒に炊き込んだごはんを添えます。

シンプルだけど、栄養たっぷりの韓国の献立を紹介します！

日本での韓国好きがますます増えている今、本書は韓国の食卓で食べられている汁物とごはんの献立を紹介します。日々食卓に並ぶものから、食欲不振の暑いとき、身体が冷える寒いとき、また体調不良のときなど、身体をいたわる献立を厳選しています。著者は韓国出身、新鋭料理家のキム・ナレさん。レシピだけでなく、韓国ならではのだし(米の研ぎ汁)や、汁物を美味しく作るコツ(煮る前に炒める)、汁物とごはんの食べ方(汁とごはんを混ぜながら食べる)、意外に知らなかった調味料やその使い方など、今まで知らなかった韓国料理を知れる貴重な一冊です。

キム・ナレ 著 定価:本体1,700円(税別) ISBN978-4-7661-4033-0 C2077
B5変形判 総96頁(オール4色)



日々の献立

テンジャンチゲ/黒豆ごはん



身体を温める献立(秋冬)

おからチゲ/えごまの葉のサムパ



身体の熱を取る献立(夏)

夏野菜の汁物/豆もやしごはん



身体を整える献立(体調不良)

牛肉と大根の汁物/栄養ごはん



地区

書店コード

書名

注文数

地区	書店コード
書店印	

新刊

元気をくれる、身体にやさしい 汁物とごはん

いちじゅう いっぱん かん てい しょく

一汁一飯 韓定食

キム・ナレ 著

ISBN978-4-7661-4033-0 C2077 定価:本体 1,700円(税別)

冊