



85歳、 ノンナさんの食卓

シンプルに無駄なく

おばあちゃん

北村光世

19歳で単身渡米。

そこでハーブと出会い、以来60余年。

ハーブに導かれ、守られ、お伝えするのは、

人生100年時代の食べることの大切さ。

食文化研究とハーブ料理のレジェンドが至った現在地です。

鎌倉で、日々ハーブと向き合うひとり暮らし。

地中海式食事 in Japan を実践し、

今日も元気に稲村ヶ崎の坂を上り下り——。

お孫さんからは親しみを込めて「ノンナさん」と呼ばれています。

19歳で単身渡米。
そこでハーブと出会い、以来60余年。
ハーブに導かれ、守られ、お伝えするのは、

**人生100年時代の
食べることの大切さ。**

食文化研究とハーブ料理のレジェンドが
至った現在地です。

鎌倉で、日々ハーブと向き合うひとり暮らし。
地中海式食事 in Japan を実践し、
今日も元気に稲村ヶ崎の坂を上り下り——。
お孫さんからは親しみを込めて
「ノンナさん」と呼ばれています。

東京書籍

2024

9/25水

申込締切

10/8火

配本予定

著者紹介

北村 光世 きたむら・みつよ

食文化研究家／ハーブ・オリーブオイル研究家。1939年京都市に生まれる。19歳のときに渡米し、5年間の大学生活を送ったあと、青山学院大学文学部でスペイン語の教鞭をとる。94年、教員生活に終止符を打ち、以前より鎌倉の家で育ててきたハーブを使ったメキシコ、地中海沿岸、アジアの料理とその背後の食文化を雑誌、著書、テレビ、トークショー、料理教室などで紹介。90年代、国際オリーブオイル理事会主催の地中海諸国セミナーに5年に渡って毎年招待され、セミナーではパネラーを勤めるほか、発表にも参加。独自のオリーブオイルに関する体験に基づいた料理教室やトークショーを展開している。最近「地中海式食事法inJAPAN」をテーマに、ハーブやオリーブオイルを中心とした食事会や料理教室を開催する他、子どもの食育にも力を注ぎ、小学校や幼稚園での試食を含む食文化のお話し会で活躍。著書は『おいしい処方箋 オリーブオイルレシピ』（世界文化社）や『まいにちのハーブレシピ』（河出書房新書）の他、多数。

<https://mitsuyokita1939.wixsite.com/slowfastfood>



自分も地球もいたわる **持続可能なひとり暮らし**

ハーブとオリーブオイルがあったから

朝はいつもパンとジャムから

青魚をよく食べます

ととのう養生レシピ

季節を待つ

自然がそばにあるからこそ、
より考える地球に負荷をかけない食生活の実践。

日々の食事でハーブを取り入れる知恵&
オリーブオイルの特性を活かしたレシピの数々。

料理には砂糖を使うことはほとんどないけれど、
朝だけはたっぷりジャムからスタート。

相模湾で獲れる新鮮な青魚、オメガ3の脂肪酸を
落とさない工夫を駆使した調理法。

体調を崩しそうなどきになるとっておきレシピ。

その季節だから楽しめる。味わえる。
季節とともに味わう贅沢なひととき。



B5変型判(257×190mm)／並製／4C／頁数112頁／ISBN978-4-487-81815-0／C2077／定価1,980円(本体1,800円+税10%)

貴店印	注文数	東京書籍	〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 出版事業部 TEL03-5390-7531	FAX03-5390-7538
	冊	新刊	<h1>85歳、ノンナさんの食卓</h1> <p>おばあちゃん</p> <h2>北村光世</h2>	
	ご担当者名：			
	様	B5変型判(257×190mm)／並製／4C／頁数112頁／ISBN978-4-487-81815-0／C2077／定価1,980円(本体1,800円+税10%)		

※取次店様からの見計らい配本はございません。お手数ですが必要部数を記入の上ご返信お願いいたします。発注ご担当者名も必ず明記下さい。